

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO

Campus Baixada Santista

FLÁVIA CRONÉIS BERTOLI

A GINÁSTICA POSTURAL E SUAS MOTIVAÇÕES

Santos

2011

FLÁVIA CRONÉIS BERTOLI

A GINÁSTICA POSTURAL E SUAS MOTIVAÇÕES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Federal de São Paulo como parte dos requisitos curriculares para obtenção do título de bacharel em Educação Física - Modalidade Saúde.

Orientador: Vinícius Demarchi Silva Terra

Santos

2011

FLÁVIA CRONÉIS BERTOLI

A GINÁSTICA POSTURAL E SUAS MOTIVAÇÕES

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso defendido por nome do autor e aprovado pela Banca Examinadora em 06/12/2011.


Vinícius Demarchi Silva Terra

Orientador

Santos

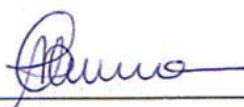
2011

Banca examinadora



Vinícius Demarchi Silva Terra

Orientador



Nara Rejane Cruz de Oliveira



Rogério Cruz de Oliveira

Dedicatória

Dedico esse trabalho a Rubens, Célia e Fábio, que estiveram ao meu lado em todos os momentos, sempre me apoiando e guiando-me pelo caminho correto, aos quais tenho orgulho de chamar de família.

Agradecimentos

Aos meus pais, Rubens e Célia, que me deram todas as condições para eu chegar onde estou hoje, mas mais que isso, por todo amor e apoio que me deram em todos os momentos da minha vida.

Ao meu irmão, Fábio, meu melhor amigo, pessoa que compartilhou comigo todas as minhas dificuldades e todas as minhas vitórias, sempre me ajudando a seguir em frente.

Ao meu orientador, Vinícius, sou inteiramente grata pela orientação, contribuição e dedicação a este trabalho, e ainda mais pelo bom convívio que tivemos durante todos os meses para o desenvolvimento e conclusão deste estudo.

Às minhas companheiras, Bárbara e Amanda, as quais me deram a força necessária para a finalização deste trabalho, compartilhando momentos de alegria e tristeza, que foram essenciais em todos os momentos.

Ao Tatá, proprietário da academia OP28, que permitiu a realização da pesquisa em sua academia.

À Claudinha, professora de ginástica postural, que com sua energia positiva me motivou em todo instante e por toda ajuda para a realização dessa pesquisa.

Aos voluntários, que disponibilizaram seus tempos livres para contribuir para minha pesquisa

Às minhas amigas Giovana, Luiza, Nanni e Geovana, que mesmo à distância estiveram sempre ao meu lado.

A todos que contribuíram de alguma forma para a realização dessa pesquisa.

Muito Obrigada!

“Quando penso que cheguei ao meu limite, descubro que tenho forças para ir além”.

Ayrton Senna

RESUMO

Durante o período da Revolução Industrial surgiram grandes escolas de ginástica, como a inglesa, alemã, sueca, dinamarquesa e francesa, com o objetivo de garantir sempre a produtividade do trabalhador. A partir do século XX, a ginástica passa a ter um caráter competitivo, na década de 80 ela passa a ter um caráter estético e nos dias atuais grande importância é dada à saúde do indivíduo, desta forma a ginástica tem um papel fundamental no serviço de saúde. Estudos mostram que 80% da população queixam-se de dores na coluna ao menos uma vez na vida, sendo este sintoma considerado uma desordem epidêmica que traz prejuízos econômicos nos serviços de saúde. Exercícios de correção postural, através do alongamento, foram registrados pela primeira vez em 1947. O tema desta pesquisa foi a Ginástica Postural, prática contemporânea que passou a ser inserida nas academias com o objetivo de tratar das posturas dos alunos com objetivos estéticos e saudáveis. A principal problemática foi analisar as motivações dos alunos para a prática de Ginástica Postural. Para tanto, as aulas de Ginástica Postural de uma academia da cidade de Santos (SP) foram acompanhadas para a realização deste, com os objetivos de compreender os discursos da beleza e da postura dos praticantes de ginástica corretiva; conhecer os motivos que levam as pessoas a aderirem à prática de ginástica postural; descobrir as razões que fazem com que elas permaneçam na modalidade; verificar o nível de conhecimento que os praticantes possuem sobre o benefício da ginástica postural e; elucidar os conceitos de saúde associados à ideia de postura, ou de má postura. O presente estudo desenvolveu a pesquisa do tipo descritiva qualitativa, utilizando como instrumento de coleta de dados a entrevista semi-estruturada e a observação participante, associada a uma descrição das aulas. O universo de entrevistados foi constituído por 12 praticantes de ginástica postural, sendo dez do sexo feminino e dois do sexo masculino, com idades entre 32 a 79 anos. Nas entrevistas foram abordadas questões como identificação do participante, práticas anteriores de academia, aspectos motivacionais da ginástica postural, conceitos de saúde, beleza e postura corporal. Os resultados apontam que a principal motivação para iniciação à prática de Ginástica Postural foi a dor, mas este fator intrínseco sofre modificações ao longo da prática, o que parece associado a um processo educativo conduzido pelas relações professor-aluno.

Palavras Chaves: Postura; Ginástica; Motivação; Saúde.

ABSTRACT

During the Industrial Revolution were found great schools of gymnastics, such as English, German, Swede, Danish and French, in order to assure always worker productivity. From the twentieth century, the gymnastics is replaced by a competitive feature, in the 80's it goes to have an aesthetic characteristics and nowadays great importance is given to an individual's health. Therefore, the gymnastics has been considered fundamental in service health. Studies show that 80% of the population complains of back pain at least once in life, this symptom is considered an epidemic disorder that brings economic losses in the health services. Postural correction exercises, through stretching, were first recorded in 1947. The theme of this research was Postural Gymnastics, contemporary practice that came to be inserted in the academies in order to analyze the postures of the students with healthy and aesthetic goals. The main problem was to analyze the motivations of students for the practice of Postural Gymnastics. For that, the lessons of Postural Gymnastics at an Academy in the city of Santos (SP) were followed to realize this project, aiming to figure out the speeches of beauty and posture of the practitioners of corrective gymnastics, to know the reasons that lead people to join the practice of postural gymnastics, figure out the reasons that make them to remain in this sport, to verify the level of knowledge of the practitioners about the benefits of exercise and posture; clarify the concepts of health associated with the meaning of posture, or bad posture. This study developed a descriptive qualitative research, by using semi-structured interviews for collecting data and participant observation, associated with the description of the classes. The interviews consisted of 12 practitioners postural gymnastics, ten females and two males, from 32 to 79 years old. In the interviews were approached questions such as identification of the participant, former practices in gym, motivational aspects of postural gymnastics, concepts of health, beauty and body posture. The results show that the main motivation for starting the practice of Postural Gymnastics is pain, but this intrinsic factor changes during the practice, which seems to be related to an educational process conducted by the teacher-student relationship.

Keywords: Posture, Fitness, Motivation, Health

Sumário

INTRODUÇÃO.....	10
1.FUNDAMENTOS E HISTÓRIA DA GINÁSTICA.....	13
1.1) A Ginástica Moderna: Escola Alemã, Sueca, Dinamarquesa e Francesa.....	14
1.2) A Ginástica na Atualidade.....	18
2) A GINÁSTICA POSTURAL.....	19
2.1) Método de Aula e os Praticantes.....	20
3) FUNDAMENTOS DA MOTIVAÇÃO.....	21
3.1) Aspectos Motivacionais na Ginástica.....	21
4) MÉTODO DE PESQUISA.....	23
4.1) Caracterização da Pesquisa.....	23
4.2) População.....	24
4.3) Coleta de Dados.....	24
5) RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	26
5.1) Descrição das Aulas.....	26
5.2) Dados das Entrevistas.....	32
5.3) Categorias e Análises.....	34
5.4) Discussão.....	47
6) CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	52
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	55
APÊNDICES.....	60

INTRODUÇÃO

Escolher o tema para trabalho de conclusão de curso (TCC), do Curso de Educação Física, não foi um caminho muito fácil.

Desde a infância tive minha vida vinculada com diversas modalidades de dança e de ginástica, motivos me levaram à escolha do curso de Educação Física, sabia que conseguiria encontrar algo que pudesse despertar o meu interesse para desenvolver uma pesquisa.

Nos dois primeiros anos de faculdade afastei-me da dança, que tinha estado sempre presente em minha vida, e dediquei-me aos estudos voltados para doenças crônicas, que me despertaram profundo interesse desde o início do curso, pois quando ingressei na faculdade não imaginava quantos benefícios minha profissão poderia oferecer a um indivíduo e à população em geral.

Ainda no primeiro semestre do terceiro ano criei um vínculo muito forte com a matéria de Doenças Crônicas e Exercício, tendo, neste momento, a certeza que gostaria de desenvolver meu TCC nessa área. Foi neste mesmo período que iniciei estágio na área de Pilates, despertando-me um interesse em aprender mais sobre essa modalidade, a qual trabalhava com exercícios de respiração, alongamento, força e postura, semelhantes aos trabalhados na dança e na ginástica olímpica.

No segundo semestre do terceiro ano iniciei o módulo de Ritmos e Dança, fazendo com que aumentasse ainda mais meu interesse por essa área, porém mantive algumas ideias guardadas, uma vez que ainda estava relacionada com projetos de extensão voltados para doenças crônicas.

No entanto, como nos primeiros meses do último ano do curso iniciei um estágio na área de ginástica postural decidi aprofundar meus estudos não apenas sobre doenças crônicas, mas também sobre as diversas formas de ginástica e suas relações com a saúde, além de tentar associá-las com fatores que sempre estiveram relacionados em minha vida, devido às práticas corporais que pratiquei durante muitos anos.

Sendo assim, procurei professores que possuíam contato com o tema e assim iniciei meu projeto de conclusão de curso.

Considero este tema escolhido de suma importância, pois, atualmente, se por um lado muita ênfase é dada à beleza e estética, por outro grande importância é destinada à saúde e ao bem-estar e neste sentido a boa postura relaciona com ambos os lados. Muitas pessoas

são acometidas por problemas posturais, acarretando desvios posturais gravíssimos. A rotina e a permanência por muito tempo em determinada posição pode acarretar em diversas patologias que envolvem a coluna vertebral.

Além disso, entender a origem histórica da ginástica postural é pertinente, pois percebemos que apesar de ser uma modalidade atual, suas bases veem desde o século XIX com a ginástica sueca, francesa, alemã e dinamarquesa.

Por se tratar de uma prática corporal antiga, difundida em todo o mundo, apesar de muitas vezes receber outros nomes, acredito que estudos nesta área sejam de grande contribuição para a Educação Física, pois um maior aporte científico auxiliaria em sua difusão em diversas áreas e aumentaria o conhecimento sobre o tema.

Devido ao alto índice de desvios posturais que a população em geral é acometida, observamos como resultado a existência de diversas patologias da coluna vertebral e consequentemente muitas queixas de dores. A ginástica postural poderia ser utilizada como um meio de prevenção, manutenção e reabilitação para estas pessoas, diminuindo assim os gastos com serviços públicos de saúde e diminuindo os fatores limitantes que modificam a qualidade de vida.

Para tanto, é importante conhecer o perfil das pessoas que buscam esse tipo de ginástica e os motivos que as levam a esta atividade, enfatizando na motivação dos alunos para a permanência delas nas aulas, além de demonstrar os benefícios dessa modalidade para as pessoas que as praticam, procurando assim, disseminar a prática dessa modalidade, que oferece benefícios na qualidade de vida das pessoas.

Desta maneira, surgem as seguintes questões: Quais as motivações dos praticantes de ginástica postural? Com que finalidade se pratica a ginástica postural? Quais são os significados científicos e sociais da retidão e da postura na academia? Há uma associação entre estética e ética? (ou seja, entre a beleza e os valores/julgamentos sociais de uma pessoa)? Como uma postura corporal produz significados morais na sociedade?

Sendo assim, têm-se os seguintes objetivos:

- Compreender a relação da beleza e da postura dos praticantes de ginástica corretiva;
- Conhecer os motivos que levam as pessoas a aderirem a prática de ginástica postural;
- Descobrir as razões que fazem com que elas permaneçam na modalidade;

- Verificar o nível de conhecimento que os praticantes possuem sobre o benefício da ginástica postural e;

- Elucidar os conceitos de saúde associados à ideia de postura, ou de má postura.

Para tanto, o trabalho foi organizado em seis capítulos, a saber:

No primeiro, intitulado “Fundamentos e História da Ginástica”, abordou-se a definição dessa modalidade e seu processo histórico, desde seus primórdios até os dias atuais, baseando em autores como Fiorin (2002), Marinho (s/d) e Vigarello (2003).

No segundo capítulo, “A Ginástica Postural”, utilizamos autores como Souza (2009), Arcanjo, Silva e Nations (2007) e Wetler (2004) para falarmos sobre a postura em relação à saúde e à estética, descrevendo também sobre o método de aula e os praticantes de ginástica postural.

No terceiro, “Fundamento da Motivação”, foi abordado sobre as diferentes formas de motivação e sua importância para a permanência em um programa regular de exercícios físico, sendo utilizados autores como Balbinotti e Capozzoli (2008).

No quarto capítulo foi apresentado o percurso metodológico da pesquisa, incluindo população alvo e tipo de metodologia empregada na mesma.

No penúltimo capítulo foram apresentados os resultados obtidos na pesquisa, assim como a discussão e análises desses dados

Por fim, nas considerações finais, retomo a problemática enunciada acima buscando respondê-la.

1. FUNDAMENTOS E HISTÓRIA DA GINÁSTICA

Para entendermos o processo histórico da ginástica, a qual sofreu várias transformações ao longo dos anos, é importante conhecermos a definição dessa modalidade que é uma das origens da Educação Física (FIORIN, 2002) e uma das modalidades que mais sofre influências do modismo (TIBEAU, 2000 *apud* FIORIN, 2002). Segundo Fiorin (2002), ginástica significa atividade física em geral, a arte de exercitar-se ou um conjunto de práticas corporais.

Baseada na harmonia entre corpo e alma, idealizada pelos gregos, nas exibições corporais artísticas dos homens procedentes de festas, feiras e circo, a ginástica foi definida como a arte de exercitar o corpo nu.

Sua origem vem do grego *gymnikos*, adj. que é relativo aos exercícios do corpo, e de *gymn(o)*, elemento de composição culta que traduz a idéia de nú, do grego *gymnós*, “nú, despido”, não coberto, que se limita ser alguém ou alguma coisa, puro e simples, sem acessórios ou sem modificações (SOARES, 1998, p. 20).

Na Grécia antiga os exercícios corporais, por um lado, tinham a função de formação cultural e moral dos jovens (BONORINO, 1931 *apud* FIORIN, 2002) e por outro eram destinados à valorização do corpo, preparação de guerra, além da preparação dos atletas no caráter desportivo nas corridas e nas batalhas de gladiadores (SOUZA, 1998). Durante o Império Romano as práticas corporais visavam, primeiramente, o fortalecimento muscular para preparar os soldados para a guerra. Num segundo momento passou a ter caráter mais esportivo, e por último visava às apresentações artísticas e circenses nas arenas com os gladiadores e saltos sobre o touro (RAMOS, 1982 *apud* FIORIN, 2002).

Durante a Idade Média, muitos autores citam as atividades físicas como sendo utilizadas apenas para a preparação militar dos soldados para as Guerras nas Cruzadas (SOUZA, 1998). Porém, outros autores citam que foi neste período que se iniciaram os movimentos artísticos através das práticas corporais, sendo estas vistas com outras perspectivas, através do divertimento e espetáculos circenses, como os bobos da corte e os acrobatas populares, os quais demonstravam em feiras livres suas façanhas realizadas com o corpo. No entanto, é com o Renascimento que essas técnicas voltam a ser valorizadas em outros aspectos, pois no período das trevas elas foram vivenciadas quase que a surdina (FIORIN, 2002).

Na Idade Moderna é que a ginástica propriamente dita passa a ter uma importância na educação dos homens, preconizando a disciplina e o corpo saudável (FIORIN, 2002), mas é no século XIX que a ginástica aparece de forma mais sistematizada.

Graças a Revolução Industrial passamos para uma economia capitalista, na qual não importava o quanto fosse extenuante o trabalho, importava-se apenas com o rendimento, com a produção, e com isso, para garantir sempre a produtividade do trabalhador, deveria garantir também sua saúde. Sendo assim, a partir desse cenário é que surgem grandes escolas de ginástica, como a Inglesa, a Alemã, a Sueca, a Dinamarquesa e a Francesa (SOUZA, 1998; FIORIN, 2002).

Dentre as escolas de ginástica, as mais destacadas na pesquisa foram as ginásticas Sueca e Dinamarquesa, pela ênfase voltada para a correção postural e sua importância na saúde. A ginástica Francesa, priorizando a performance dos indivíduos, busca a superação dos índices anteriores e sempre um corpo forte e sadio. A ginástica Alemã por possuir um aspecto mais voltado ao patriotismo e disciplina não foi o foco deste estudo.

Essas ginásticas surgiram aproximadamente no século XVIII e seus métodos, mesmo que tenham sofrido transformações, são utilizados até hoje nas práticas de diversos tipos de ginástica.

1.1 A Ginástica Moderna: Escola Alemã, Sueca, Dinamarquesa e Francesa

A ginástica Sueca foi idealizada por Per Henrik Ling, nascido em 15 de novembro de 1776. Em 1807, possivelmente por influência de Ling, a Suécia decidiu designar para cada estabelecimento de ensino um local para os exercícios físicos (MARINHO, s/d).

Foi construída através de fundamentos anatômicos, por isso tornou-se uma ginástica científica. Essa ginástica buscava o desenvolvimento harmonioso do homem com o objetivo ótimo de saúde. Era regida por regras e disciplinas, as quais davam ritmos às aulas, submetendo os exercícios a um código postural definido pela perfeição das atitudes, hiperextensão da coluna vertebral, projeção da caixa torácica e contração do abdômen (LATY, 1996).

Para Ling, a ginástica era essencialmente educativa e social, insistindo sempre sobre a sua importância tanto para satisfazer as necessidades da alma quanto às do corpo. Ela era destinada para todas as pessoas, homem ou mulher, robusto ou fraco, saudável ou doente, uma vez que os exercícios eram limitados quanto à intensidade, tempo e amplitude do

movimento, os ângulos eram bem definidos, a velocidade permanente, buscando sempre a harmonia nos movimentos (MARINHO, s/d; LATY, 1996).

Ela assegura a saúde, sendo essencialmente respiratória e a beleza, por seus efeitos corretivos e ortopédicos (MARINHO, s/d).

A ginástica Sueca foi dividida em diversas categorias, a pedagógica ou subjetiva, a qual buscava ensinar que o corpo deveria ser submetido pela própria vontade, pretendia evitar a instalação de vícios e defeitos posturais, assegurando a saúde do indivíduo. Na militar ou objetiva, buscava uma relação do corpo com as armas ou instrumentos, para cooperar na formação geral. A médica ou subjetiva passiva combatia as anomalias corporais, trabalhando a ideia de harmonia corporal, pela correção das deformidades que alteram o corpo e por último, ginástica estética ou objetiva passiva, a qual trabalhava a unidade entre corpo e alma, ou seja, manifestavam-se as ideias ou sentimentos do sujeito (LATY, 1996).

Para Ling, quando bem ordenados, os exercícios proporcionam o equilíbrio dos sentimentos físicos e morais. Acreditava que o corpo humano não poderia progredir dentro do seu desenvolvimento mais do que permitem os limites de suas disposições hereditárias (MARINHO, s/d), por isso, as aulas eram elaboradas sempre do mais simples para o mais complexo, sem correr nenhum risco.

O método utilizava-se ou não de aparelhos e os exercícios envolviam lutas, jogos, saltos, torções, corridas e danças. Essa última modalidade mais direcionada para as mulheres, as quais não eram excluídas do método, porém realizavam exercícios diferenciados, respeitando-se sempre as atitudes e posição de cada exercício, uma vez que o treinamento era graduado a partir da dificuldade de cada indivíduo. Além disso, realizavam exercícios respiratórios que permitiam a volta à calma (LATY, 1996).

Há um esquema proposto pelo Real Instituto Central de Ginástica de Estocolmo, fundado em 1813, no qual os exercícios durante uma sessão de treino eram divididos em marchas, exercícios formais ou fundamentais A, exercícios aplicados ou fundamentais B e os exercícios finais de relaxamento, sempre seguindo três aspectos fundamentais do método: efeito sobre o desenvolvimento normal dos órgãos, efeitos corretivos e grau de dificuldade (MARINHO, s/d).

Os exercícios formais eram direcionados para os membros inferiores e superiores, para a cabeça, pescoço e tronco. Os exercícios aplicados compreendiam os exercícios de suspensão, equilíbrio, destreza, corridas, saltos e jogos (MARINHO, s/d).

Pode-se perceber desta forma, que a lição do método sueco compreendia três partes, os exercícios de marcha, os movimentos de ginástica propriamente dita e os jogos

(MARINHO, s/d).

Ling foi um dos primeiros a pensar em exercícios respiratórios, juntamente com seu filho Hjalmar (1820 – 1886), o qual deu continuidade ao trabalho e ideias do pai. A partir deste momento, gerações seguintes começaram a desenvolver métodos de relaxamento, como Elin Falk (1872 – 1942), que reforma o ensino que recebeu, dando maior importância aos movimentos naturais e utilitários (LATY, 1996).

A finlandesa Elli Björkstén pensou o que seria uma ginástica adequada às mulheres e pesquisou de maneira bem rigorosa a questão do ritmo, tendo esse um valor inestimado para a economia de força. Niels Bukh, nascido em 1880, pensou em ginástica destinada aos trabalhadores, desejando tratar os problemas articulares à falta de força e orientar o desenvolvimento de atitudes saudáveis no cotidiano. Sua principal pesquisa foi sobre o relaxamento dos esforços e os impulsos dados aos exercícios, sendo o criador da ginástica dinamarquesa (LATY, 1996).

A ginástica dinamarquesa de Niels Burk encontrou, em todos os países onde foi apresentada, adeptos fervorosos. Essa ginástica consistia no dever de compensar a influência unilateral que o trabalho diário exercia sobre o homem, e, além disso, em que o tempo dedicado à ginástica deveria transcorrer sem cansaço cardíaco ou respiratório. (MARINHO, s/d).

O objetivo que se tinha em vista era um corpo são e formoso como sede de um espírito sadio (MARINHO, s/d).

Os movimentos tensos e as posições rígidas do sistema sueco foram convertidos em movimentos rítmicos, possibilitando realizar as numerosas voltas e torções, extensões e flexões (MARINHO, s/d).

A ginástica dinamarquesa previa que os exercícios fossem divididos em quatro grupos, sendo que o primeiro compreendia os exercícios de ordem e marcha, o segundo representava os exercícios corretivos de cabeça, pescoço, tronco e membros, o terceiro correspondia aos exercícios de equilíbrio e o quarto grupo às corridas, saltos, jogos e exercícios de agilidade (MARINHO, s/d).

Desde o século XVIII no Ocidente, já diziam que o corpo interior se reflete no corpo exterior, desta forma era imprescindível manter a postura alinhada e portar-se adequadamente. Para isso, nesta mesma época, aparatos eram utilizados para auxiliarem na postura correta, como espartilhos e alavancas para distensão corporal. No entanto, muitos pensadores, como Rousseau e o pedagogo francês Georges Demeny criticavam a utilização desses artifícios, dizendo que isto trazia malefício às pessoas, no caso, para as mulheres.

Afirmavam também que esses utensílios externos de sustentação poderiam prejudicar os órgãos vitais internos (FRAGA e SOARES, 2003).

Na escola francesa, Amóros via a ginástica como um caminho para manter o corpo produtivo, ágil e forte, condenando sua prática na forma de espetáculos artísticos (FIORIN, 2002). Foi nesta época que houve uma marcante mudança no campo da ginástica, período no qual começou a registrar através de aparelhos e tabelas os resultados das capacidades físicas obtidas pelos alunos. Essas capacidades relacionavam-se com as variáveis do movimento, ou seja, relacionavam com aspectos de velocidade, força, resistência aeróbia entre outros como força de impulso e sustentação (VIGARELLO, 2003; AMOROS, 1834 *apud* VIGARELLO, 2003).

A imagem do corpo nesta época passa a ser comparada com motores, os quais são sempre avaliados e depois seus resultados são registrados, como o quanto ele consome e o quanto produz de energia, por exemplo. Neste período, todos os movimentos são analisados e através disso são determinados resultados para cada tipo de capacidade (VIGARELLO, 2003).

A finalidade da ginástica neste momento era mostrar os resultados e desta forma poder buscar uma performance cada vez melhor para os alunos (VIGARELLO, 2003). Nesta época, na França, onde estavam ocorrendo essas mudanças, os praticantes buscavam sempre superar seus índices anteriores, buscando corpos cada vez mais eficazes.

Para completar esse aumento de desempenho, foram criados programas com o objetivo de corrigir as curvaturas erradas do corpo, retificando a estética dos menos favorecidos (VIGARELLO, 2003), através de equipamentos que “modulavam” o corpo, pertencendo ao campo da ortopedia.

As aulas eram em sua maioria coletiva, onde os alunos copiavam os passos e exercícios demonstrados por um professor, por isso Vigarello (2003) cita “A aula se torna um dispositivo geometrizado”, ou seja, os alunos não precisam descobrir os movimentos por eles mesmos, pelo contrário, os movimentos são apenas ordenados por alguém de fora e desta forma reproduzidos disciplinadamente.

Em 1836 essa ginástica torna-se obrigatória para o treinamento dos militares, uma vez que a mesma promove aumento das capacidades físicas e em geral do desempenho (VIGARELLO, 2003), sendo um corpo perfeito o ideal de todos.

1.2. A Ginástica na Atualidade

A ginástica começa a ter um caráter competitivo a partir do século XX, principalmente por influência da Inglaterra, país este que começou implantar a competição em várias manifestações de práticas corporais. Deste modo, essa “esportivização” da ginástica passa a dar importância às competições e aos resultados, sendo assim, diferentes modalidades gímnicas passam a ser criadas (OLIVEIRA, 2007).

Outro sentido da palavra “esportivização” da ginástica, pode-se dar pela busca incansável dos modelos corporais ditos ideais, conquistado através de uma árdua rotina de exercícios físicos. As avaliações físicas, a regularidade, a determinação e dedicação aos treinos assemelham-se com os treinos de um atleta (HANSEN e VAZ, 2004).

A partir das décadas de 1980 e 1990, a ginástica passa a ter como característica marcante a estética, período no qual houve o surgimento em grande escala das academias de ginástica, com promessas de modelar o corpo, deixando-os nos padrões de beleza ditos “perfeitos” (OLIVEIRA, 2007).

Atualmente, além do aspecto estético, a preocupação com a saúde e qualidade de vida ganha destaque na sociedade. A população em geral toma consciência dos males causados pelo sedentarismo e dos benefícios da prática de atividade física em geral. Deste modo, as academias de ginástica passam a ter papel fundamental no serviço de saúde, atendendo a todas as faixas etárias e diversos tipos de patologias (TOSCANO, 2001).

Entre as diversas modalidades de ginástica, podemos dividi-las em competitivas e não competitivas. Entre essas últimas englobam as ginásticas ligadas à saúde e à estética, definidas como ginásticas fisioterápicas, de demonstração e de conscientização corporal. As fisioterápicas estão relacionadas com a prevenção e tratamento de doenças. As ginásticas de demonstração estão mais relacionadas com interação social, enquanto a última engloba métodos que trabalham corpo e mente e buscam a solução de problemas físicos e posturais (SOUZA e VIEIRA, 2009).

2. A GINÁSTICA POSTURAL

Ênfase é dada à boa postura quando o assunto é prevenção, reabilitação e recuperação da saúde (GLOCK, 1997 *apud* SOUZA e VIEIRA, 2009). Estudos mostram que 80% da população se queixa de dores na coluna ao menos uma vez na vida, sendo este sintoma considerado uma desordem epidêmica que trás prejuízos econômicos nos serviços de saúde. (SCHMIDT, KOHLMANN, 2005 *apud* ARCANJO, SILVA e NATIONS, 2007).

Por outro lado, Vigarello (2003) demonstra como principal preocupação em relação à postura a estética. Na nossa cultura, o modelo de corpo retilíneo e equilibrado é idealizado como perfeito, funcionando como referência para valorizar as normalidades posturais (SOUZA e VIEIRA, 2009).

Exercícios de correção postural, através do alongamento, foram registrados pela primeira vez em 1947 por uma fisioterapeuta francesa chamada Françoise Mézière. Seus ex-alunos criaram novos métodos a partir de Mézière, como o RPG e métodos de Willians e Mckenzie, sendo que esse último visa o fortalecimento do abdômen, do glúteo e retificação da lombar (SOUCHARD, 2003 *apud* WETLER, 2004).

No mundo contemporâneo, uma grande importância é dada à beleza, saúde e bem estar, acentuando a necessidade de se cuidar da aparência externa e do bem-estar interno (SOUZA e VIEIRA, 2009).

Desde o surgimento da escola sueca nota-se a importância que é dada às correções posturais, porém, diferentemente dos sistemas de aparelhos ortopédicos que tentam modular o formato do corpo no período do surgimento da escola francesa, onde teve uma grande mudança no contexto da ginástica, atualmente existem métodos como a educação somática que propõe uma relação entre movimento e conscientização corporal.

De acordo com Marinho (s/d),

a ginástica corretiva¹ tem por finalidade o restabelecimento do equilíbrio do antagonismo muscular e utiliza exercícios específicos, que visem a encurtar os músculos que estão alongados ou alongar os músculos que estão encurtados. É importante ressaltar que os efeitos destes exercícios só se poderão fazer sentir com um elevado número de repetições, devendo o exercício ser o mesmo, praticado diariamente, a fim de que possa atuar sempre da mesma forma sobre o músculo visado, levando-o à posição correta que desejamos.

¹ Ginástica corretiva refere-se à ginástica postural.

2.1. Método de Aula e os Praticantes

As aulas de ginástica postural acompanhadas para a realização deste utilizou um aparelho chamado Fitflex (Figura 1), que foi criado para otimizar as aulas de alongamento, tornando-as mais práticas e eficazes. Enquanto alonga, o Fitflex orienta a postura e amplia a consciência corporal. Esse aparelho direciona o aluno aos movimentos corretos, mantendo a coluna sustentada e totalmente protegida, diminuindo os riscos de lesões por má postura. Como o Fitflex apóia todo o corpo, o esforço para utilizá-lo é mínimo. Assim, o usuário é induzido ao relaxamento, tendo comodidade e conforto durante todo o treinamento.

O público frequentador das aulas de ginástica postural é heterogêneo. Na academia onde realizada a pesquisa, encontramos participantes de 32 a 79 anos, do sexo feminino e masculino, que frequentam as aulas no período da manhã e a da noite, tendo aulas de segunda à sexta-feira.

Durante a aula, além do equipamento Fitflex, alguns outros aparelhos também utilizados, como a bola suíça, elásticos, magic cicle, caneleiras, entre outros. Todas as aulas iniciam basicamente com o alongamento de todos os grupos musculares e no decorrer da aula existem exercícios de respiração e fortalecimento muscular, finalizando com relaxamento. Em todos os movimentos é dado ênfase na postura, mantendo sempre a coluna estabilizada no colchão, evitando assim qualquer tipo de lesão.



Figura 1. Aparelho Fitflex.

3. FUNDAMENTOS DA MOTIVAÇÃO

3.1 Aspectos Motivacionais nas Ginásticas

Segundo Deci e Ryan (2000) *apud* Balbinotti e Capozzoli (2008), a “motivação é aquilo que move as pessoas para agir, pensar e desenvolver-se”. Mesmo podendo ser estudada pelos mecanismos cerebrais e fisiológicos, a motivação é resultado de variáveis sócio-culturais, as quais influenciam a escolha das pessoas e seus sentimentos ao realizarem determinada atividade e as suas consequências.

A teoria da autodeterminação preconiza que um indivíduo pode ser motivado intrinsecamente ou extrinsecamente para a realização de determinada atividade. Além disso, o mesmo pode ser amotivado durante a prática (BALBINOTTI e CAPOZZOLI, 2008; CEDRÃO *et al.*, 2008).

Em um dos níveis, o sujeito inicia uma atividade por vontade própria, resultado do prazer de conhecê-la e explorá-la. A motivação intrínseca, segundo Brière *et al* (1995) *apud* Balbinotti e Capozzoli (2008), tem sido subdividida “em para saber, para realizar e para experiência”. A primeira baseia-se na curiosidade de aprender tal atividade, a segunda ocorre quando o indivíduo sente prazer em realizá-la, enquanto a última é resultado de experimentar situações estimulantes inerentes à tarefa.

A motivação extrínseca, segundo Ryan e Deci (2000) *apud* Balbinotti e Capozzoli (2008), também pode ser subdividida em três categorias, a primeira chamada regulação externa, a qual é resultado de consequências positivas ou negativas, ou seja, através de premiações ou críticas. A segunda, conhecida como regulação interiorizada, ou seja, a fonte da motivação é externa, porém a mesma é interiorizada por pressões internas. A terceira, chamada regulação identificada, ocorre quando o sujeito sabe da importância de realizá-la, mesmo que não goste da atividade.

A amotivação, por sua vez, é verificada em sujeitos que não possuem um motivo determinado para realizar alguma atividade física (RYAN e DECI, 2000 *apud* BALBINOTTI e CAPOZZOLI, 2008).

Diversos autores, com o objetivo de conhecer sobre os aspectos motivacionais para a realização de determinada atividade física, tentam relacionar diversas variáveis para melhor entender sobre o assunto.

No estudo de Cedrão *et al.* (2008), com o objetivo de conhecer os motivos pelos quais as pessoas praticam a ginástica nas academias da cidade de Juazeiro do Norte, com o total de 100 alunos, de diversas faixas etárias, observou-se que a maioria considera o aspecto saúde como principal motivo dessa prática, seguida da categoria lazer e por último estética.

Em contrapartida, no estudo de Rocha (2008), observou-se que a maioria das pessoas frequentavam as academias de ginástica por estética, seguida de indicação médica, bem-estar, e por último lazer.

O estudo de Santos e Knijnik (2006) buscou os motivos para adesão de adultos para um programa de exercício físico e segundo os resultados, podemos verificar que a maioria busca lazer e qualidade de vida, seguida de orientação médica e por último estética.

Com esses resultados, podemos analisar que enquanto alguns autores citam a saúde como principal fator de aderência nas academias de ginástica entre os adultos, outros demonstram que a estética é o fator primordial. Essa contradição pode ocorrer pelo fato de ser nessa faixa etária que ocorrem os decréscimos biológicos, e desta forma essa população busca a prevenção de futuras patologias ou a manutenção da aparência do corpo.

Freitas *et al.* (2007), descreveu por sua vez, os motivos encontrados pelas pessoas com mais de 60 anos que iniciaram e permaneceram por mais de seis meses, nos Programas Sociais Públicos, voltados para Saúde e Qualidade de Vida. Observou-se que em relação aos motivos de adesão as frequências mais significativas apresentadas foram predominantemente os fatores saúde e adoção de um estilo de vida saudável, sendo menos importante o aspecto da estética.

Em relação aos motivos de permanência no programa foram assinalados pelos idosos como um nível importantíssimo também manter a saúde, melhorar a postura e sentir bem-estar provocado pelo exercício, sendo menos importantes aspectos estéticos como emagrecer e parecer mais jovem.

No estudo de Lins e Corbucci (2007), podemos observar uma semelhança nos resultados, em relação à motivação dos idosos para a prática de exercício físico, sendo demonstrado que aspectos relacionados à saúde, bem-estar e lazer são as prioridades dessa população.

Em nosso levantamento, não encontramos estudos sobre as motivações dos alunos de ginástica postural, porém podemos avaliar que há uma série de estudos sobre motivação em ginásticas de academias, além de observarmos com os estudos citados acima, que as motivações variam de acordo com a cultura, com a faixa etária, podendo ainda ter outras variáveis que interfiram nos resultados, como o gênero do indivíduo.

4. MÉTODO DE PESQUISA

4.1. Caracterização da Pesquisa

Para a realização deste projeto utilizamos da pesquisa qualitativa, a qual para a área da Educação Física é relativamente nova: desde os anos 80 são realizadas importantes pesquisas qualitativas na área da Educação Física, ciência do exercício e ciência do esporte. A pesquisa qualitativa apresenta algumas características como a subjetividade, a indução, a não existência de hipóteses pré-concebidas, já que as hipóteses são desenvolvidas a partir das observações realizadas. De acordo com Thomas e Nelson (2002), esse tipo de pesquisa tem como foco o método interpretativo, que além da coleta de dados, exige análises e interpretações adequadas, havendo recursos e procedimentos diversos, conforme o tipo de abordagem e o grau de relação que o pesquisador tem com o seu objeto ou situação pesquisada.

O presente estudo desenvolveu a pesquisa do tipo descritiva qualitativa, sendo utilizado como instrumento de coleta de dados a entrevista semi-estruturada e a observação participante, para esta última buscamos um “referencial etnográfico” para escrever os diários de campo, embora sem a pretensão de constituir uma etnografia², uma vez que os diários de campo serviram como suporte na descrição das aulas e adensamento dos significados produzidos numa aula de Ginástica Postural e foi uma estratégia associada à investigação da problemática, uma vez que a pesquisadora realizou estágio na academia na qual foi desenvolvida a pesquisa, tendo construído um diário de campo a partir de suas observações, que incluiu a descrição dos comportamentos, conversas e sentidos da prática, permitindo que as análises das entrevistas fossem feitas com maior rigor e detalhamento.

Em relação à entrevista semi-estruturada, esta foi baseada num roteiro com perguntas sobre o tema a ser investigado (Apêndice A).

² A pesquisa etnográfica se refere a uma descrição da cultura de determinado grupo, ou um conjunto de técnicas, que quando aplicadas na pesquisa qualitativa, permitem desenvolver uma descrição cultural. Essas técnicas baseiam-se em observação participante, entrevista e análise documental. Neste sentido, a etnografia denota a decifração de determinados códigos e entrelinhas de um grupo social, analisando os comportamentos, falas, discursos e interpretações de significados. Todos os fatos observados constituem uma organização do significado, compreensão e representação do problema pesquisado. Não necessariamente o trabalho de campo neste tipo de pesquisa deva ter uma longa duração, embora esse maior tempo contribua para maiores aprofundamentos. É a forma como se conduz a pesquisa que caracteriza a etnografia e não o tempo que se permanece no campo (OLIVEIRA e DAOLIO, 2007).

Para Manzini (2004),

A entrevista semi-estruturada está focalizada em um assunto sobre o qual confeccionamos um roteiro com perguntas principais, complementadas por outras questões inerentes às circunstâncias momentâneas à entrevista.

4.2. População

O estudo foi constituído por 12 pessoas praticantes de ginástica postural, na Academia LIFE³, localizado na cidade de Santos – SP, sendo dez do sexo feminino e dois do sexo masculino. As idades variaram de 32 anos a 79 anos.

A pesquisa foi realizada antes, durante e após os horários das aulas, as quais aconteciam de segundas e quartas-feiras, às nove horas e trinta minutos e às dezoito horas e trinta minutos e de terças e quintas, às oito horas, às nove horas, às quinze horas e às dezoito e trinta.

Todos os alunos foram convidados a participar da pesquisa, os que aceitaram foram informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa, da garantia do sigilo da identidade mediante designação de código individual e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice B).

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de São Paulo sob número 091/11.

4.3. Coletas de dados

Foram realizadas visitas periódicas na academia para haver uma interação entre o pesquisador e os entrevistados. O pesquisador acompanhou algumas aulas de ginástica postural como observador e outras como participante.

As entrevistas semi-estruturadas (Apêndice C) duraram em torno de 15 minutos, onde foram abordadas questões como identificação do participante, práticas anteriores de academia, aspectos motivacionais da ginástica postural, conceitos de saúde, beleza e postura corporal.

Os dados das entrevistas foram registrados em um gravador e os dados das observações foram registrados em diários de campo. A coleta de dados ocorreu no período de

³ Trata-se de pseudônimo.

agosto e setembro de 2011. A associação destes dois instrumentos possibilitou a comparação entre o que foi vivenciado com o que foi dito.

Os dados obtidos foram analisados de acordo com propostas de Bardin (2002), iniciando com as transcrições das entrevistas e em seguida foram feitas pré-análises das informações obtidas, desenvolvendo hipóteses a partir dos temas que se repetiam. A segunda etapa proposta por essa autora é a exploração do material, sendo assim, foi o momento no qual as informações foram agregadas em unidades.

Para essa autora,

Unidade de registro é a unidade de significação a codificar. Pode ser o tema, palavra ou frase. Recorta-se o texto em função da unidade de registro. Tema é a afirmação de um assunto. Como unidade de registro, é a unidade que se liberta naturalmente do texto analisado. Todas as palavras podem ser levadas em consideração como unidades de registro. Serão palavras-chave; palavras-tema; palavras plenas ou vazias; categorias de palavras: substantivos, adjetivos, verbos, e etc.

A terceira etapa foi reunir essas unidades de registros em categorias, sendo esta

Uma forma geral de conceito, uma forma de pensamento. As categorias são reflexo da realidade, sendo sínteses, em determinado momento, do saber. Por isso, se modificam constantemente, assim como a realidade. Na análise de conteúdo, as categorias são rubricas ou classes que reúnem um grupo de elementos (unidades de registro) em razão de características comuns (Bardin 2002).

A partir da estruturação das categorias e cruzamento de dados, as discussões tratam e tencionam as hipóteses e objetivos da pesquisa, a partir da revisão de literatura pertinente aos resultados para as conclusões e considerações finais.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como utilizamos uma metodologia com diferentes técnicas de pesquisa, a apresentação dos resultados ocorrerá inicialmente com a descrição de caráter etnográfico produzida a partir do diário de campo, bem como fotografias do ambiente das aulas, alunos e professora, como forma de aproximar o leitor da prática corporal estudada e das impressões subjetivas do pesquisador. Na sequência, apresentar-se-á os dados coletados e suas consecutivas análises a partir do roteiro de entrevistas em apêndice.

5.1) Descrição das Aulas

a) Aula 12.09.2011

São 18h30 minutos em ponto. A professora está ajudando uma aluna nova, que está iniciando as aulas hoje, a como usar o equipamento Fitflex, ensinando-a a como se posicionar corretamente e como segurar nas manoplas e estender os braços sem se machucar, pois este é um exercício que se realiza muitas vezes durante a aula.

Até agora só chegaram quatro alunos para a aula, um motivo pode ser que alguns ainda estavam viajando pelo feriado que teve na semana anterior ou o tempo frio que estava. Dos quatro alunos, apenas um era homem.

Todos se posicionam nos equipamentos corretamente e permanecem quietos enquanto a aula não se inicia. Enquanto isso a professora arruma o som e conversa com a estagiária. Passados três minutos do horário de início da aula começa a tocar um som, com volume baixo, mas suficiente para tornar o ambiente agradável. A música que toca é em ritmo lento e melodia suave. Alguns alunos fecham os olhos pára relaxarem e outros se espreguiçam enquanto a aula não começa.

A aula atrasa cinco minutos para começar. O primeiro exercício é o de segurar as manoplas com as mãos e estender os braços, sentindo alongar a coluna, o peitoral e os braços. Esse movimento é semelhante ao movimento de espreguiçar quando acaba de acordar, pode ser por isso que ela usa sempre esse movimento para iniciar a aula, como se quisesse “acordar” o corpo. Neste movimento, segundo falas da Cláudia (a professora de ginástica postural), é importante manter a coluna toda encostada no equipamento.

Após esses exercícios seguem-se vários outros de alongamento. A professora demonstra os exercícios em pé, virada para o espelho para que todos os alunos consigam enxergá-la, anda por toda a sala o tempo todo, verificando todos os alunos.

Após dez minutos de aula, chegam dois alunos atrasados, os quais rapidamente se posicionam nas respectivas cadeiras e começam os exercícios, acompanhando os outros alunos. Eles entraram em silêncio, com intuito de não atrapalhar os outros alunos que estavam concentrados nos exercícios.

Foram realizados exercícios de alongamento para o pescoço, para a região peitoral e para a coluna, sempre mantendo o abdome contraído.

A todo o tempo a professora faz comentários sobre os exercícios, como onde os alunos devem estar sentindo alongar, qual a finalidade do exercício demonstrando bastante conhecimento sobre a modalidade e sobre os exercícios que passa na aula.

As luzes permanecem todas acesas.

Quando a professora anda pela sala e passa olhando para cada um de seus alunos, ela faz sinal de positivo, de que o movimento está sendo realizado corretamente, para cada um deles, podendo ser uma maneira de fornecer um feedback positivo para eles e deste modo motivá-los a continuar.

Ao lado de cada equipamento há um colchão para que os alunos não coloquem os pés no chão gelado após o término da aula, quando estão mais aquecidos, além de todos deixarem seus pertences, como tênis e meias, ao lado deles.

Aproximadamente a cada dez exercícios de alongamento, um é o movimento de segurar nas manoplas e alongar os braços e a coluna.

Após quinze minutos de aula, a aluna que chegou atrasada perguntou para a professora como tinha sido o feriado dela, e assim começaram uma breve conversa, onde três alunos participaram, dois observavam a conversa, enquanto os outros mantinham-se concentrados nos exercícios, sendo que um permaneceu com olhos fechados. Em todas as aulas existe esse tipo de conversa informal, que descontra o ambiente e desenvolve certa amizade entre os alunos e a professora.

Na parte inicial dos alongamentos é feito tudo do lado direito e depois tudo do lado esquerdo, sendo que antes de mudar os lados são realizados novamente os movimentos de alongar os braços segurando nas manoplas do equipamento.

Enquanto fazem os exercícios, a professora coloca uma faixa no colchonete ao lado de cada aluno, para dar início à segunda parte da aula, os alongamentos com a faixa.

Ela utiliza termos durante toda a aula como: “Mantenham os ombros relaxados, o abdome contraído, a coluna toda encostada no equipamento” e outros de motivação como: “Muito bom, assim mesmo”.

A faixa nesta aula está sendo utilizada para aprimorar os alongamentos.

A professora continua andando pela sala, olhando e corrigindo todos os alunos quando necessário. Alguns se mantêm com os olhos fechados enquanto ela usa expressões como: “Solta todo o ar, sente alongar bastante”.

Não há barulhos fora da sala de aula que prejudique a concentração dos alunos, é possível ouvir apenas a música tocando em um volume baixo e a voz da professora explicando os exercícios.

Os exercícios de alongamento com a faixa também são realizados todos de um lado e depois todos do outro lado.

Uma nova conversa informal surge na sala, entre a professora e a mesma aluna que havia conversado anteriormente, mas acaba rapidamente, enquanto os outros alunos permanecem quietos os exercícios.

Quando a professora tem que corrigir algum aluno ela chega perto do mesmo e fala baixo com ele e encosta delicadamente demonstrando onde está o erro e o que deve ser feito para corrigi-lo. Desta forma nenhum dos outros alunos ouvem a correção, o que considero uma forma boa de ajudar o aluno com dificuldade, pois assim, o mesmo não se sente inibido ou constrangido na frente dos outros por estar fazendo errado.

A Cláudia permanece bastante tempo ao lado da aluna nova durante a aula, auxiliando-a nos movimentos, que são novos para ela.

Em alguns exercícios de alongamento, alguns alunos fazem expressões de dor, mesmo parecendo, de fora, que os exercícios são fáceis de serem executados.

Após quarenta minutos de aula, a professora passou de aparelho por aparelho mudando a angulação de cada um deles, de modo que a parte onde se encosta as costas ficasse rente ao chão e assim os alunos ficassem deitados com as pernas elevadas à 45 graus.

Neste momento da aula, além dos exercícios de alongamento são realizados alguns exercícios de equilíbrio, mantendo o abdome e glúteos contraídos, para facilitar no movimento.

Nesta aula ninguém aparenta ser idoso, as quatro mulheres aparentam ter entre 35 e 45 anos e os dois homens aproximadamente 50 anos.

As 19h15 minutos foram mudadas novamente a angulação das cadeiras pela professora, desta vez modificando a metade que se apóia as pernas, assim os alunos mantiveram-se com o tronco deitado e as pernas agora elevadas 75 graus.

Nesta aula foi realizado basicamente exercícios de alongamento e fortalecimento do abdome, não houve exercícios para fortalecimento dos membros superiores nem dos inferiores.

A professora demonstrou praticamente todos os exercícios de frente para o espelho, explicando cada um deles.

Faltando dez minutos para o término da aula, ela apagou todas as luzes e trocou o CD para músicas instrumentalizadas. Como já estava noite não tinha luz vinda de fora, apenas uma fresta de luz que vinha do andar de baixo que entrava pela porta. Foi realizado um relaxamento neste momento, onde todos os alunos fecharam os olhos e mantiveram-se concentrados na respiração. Levantaram lentamente do equipamento quando as luzes foram acessas novamente, indicando o término da aula.

Cada aluno levantou em um ritmo, alguns mais lentos, outros mais rápidos, porém percebe-se que todos estão mais tranquilos comparados ao início da aula.



Figura 2. Aula de Ginástica Postural.

b) Aula 25.08.2011

Neste dia a aula começou cinco minutos atrasada, devido ao atraso da aula de ginástica localizada que aconteceu uma hora antes.

Estavam presentes seis alunos, sendo cinco mulheres e apenas um homem.

Antes da aula se iniciar, todos os alunos se ajeitaram no equipamento Fitflex e ficaram conversando e dando risadas até a professora iniciar a aula. O primeiro exercício foi

segurar com as mãos nas manoplas no equipamento e alongar os braços, para sentir o alongamento de costas e peitorais.

Os exercícios seguintes foram de cruzar os dedos da mão na parte posterior da cabeça, aproximando o queixo da região peitoral, sentindo, desta forma, alongar a parte cervical da coluna. Posteriormente, foram realizados diversos outros exercícios de alongamento para as costas, região peitoral, pescoço e membros superiores.

Neste momento inicial da aula, a música que estava tocando era Rod Stewart, um cantor britânico dos anos 60, com volume ameno, adequado para que não sobressaísse à voz da professora, a qual possui uma boa voz de comando e utiliza sempre expressões de motivação, como “Isso mesmo!” ou “Muito bem”. Na altura que estava, a música não prejudicava a atenção dos alunos em relação à professora, muito pelo contrário, percebi que como o ambiente ficava agradável, eles conseguiam se concentrar bastante na aula.

Nesta aula havia uma estagiária que ficou no canto direito, aos fundos da sala, apenas observando também a aula.

Percebi que a todo o momento a professora circulava pela sala de aula, observava atentamente todos os alunos, fazia as correções dos movimentos quando necessário, olhava nos olhos de todos quando passava por eles, demonstrando preocupação com cada um, tentando ajudá-los da melhor forma possível, caso estes tivessem dificuldade em realizar algum exercício, ou quando algo os incomodava, como por exemplo, nesta aula uma das alunas estava sentindo desconforto na região lombar da coluna e assim que a professora percebeu, a mesma colocou uma almofada na cadeira, de modo que esta ficasse na direção da sua lombar, para que dessa forma a aluna sentisse mais conforto no momento de realizar o exercício e não sentisse dor.

A professora buscava o tempo todo, lembrá-los de manter a postura e a respiração adequada, através de expressões como “O abdome tá contraído”, “Solta todo o ar”, “A coluna tá todinha encostada”.

As cadeiras Fitflex estavam todas viradas de frente para o espelho e desta forma todos os alunos conseguiam observar a professora, independente do local que ela estivesse na sala de aula, além de conseguirem vê-la demonstrando os exercícios, pois ela ficava andando pela sala o tempo todo e na hora de trocar o exercício ela parava, virava-se de frente para o espelho, e ao mesmo tempo em que explicava detalhadamente cada movimento, ela demonstrava para que os alunos copiassem os movimentos caso estivessem com dúvidas, porém não era necessário ter que vê-la, tendo até alunos que faziam a aula inteira com os olhos fechados.

Após vinte minutos de aula aproximadamente, enquanto os alunos estavam sentados no equipamento, alongando as costas, a professora passou mudando a angulação de todos os equipamentos, da metade onde estava encostada as costas dos alunos, para iniciar novos exercícios. Neste momento, essa parte do equipamento ficou paralela ao chão, de modo que eles ficassem com o tronco deitado e as pernas elevadas.

A todo o momento ela demonstrava-se preocupada com os alunos, com os movimentos sendo feitos corretamente, com a posição correta da coluna, por isso também que utilizava nesta aula expressões como “Se sentiu que está forçando muito, pode voltar um pouquinho para não sentir dor”.

Neste dia, por exemplo, uma senhora não estava conseguindo segurar os pés com as mãos, e a professora imediatamente auxiliou-a no exercício, dando-lhe um arco para servir como extensão de seu braço e desta forma ela conseguiu realizar o movimento corretamente, sem sentir dores e sem se lesionar.

Novamente a professora mudou a angulação de todos os equipamentos, deixando as pernas dos alunos elevadas numa angulação de 45 graus. E a partir deste momento iniciaram-se os exercícios de fortalecimento muscular dos membros inferiores e do abdome, utilizando-se elásticos e caneleiras de 1 Kg para alguns alunos .

“Relaxa os ombros”, “Trabalha a respiração”, foram outras expressões utilizadas pela professora durante a aula, dessa forma é notável a preocupação com a postura correta e com a respiração adequada durante os movimentos.

Em todos os movimentos de fortalecimentos ela mandava os alunos realizarem três séries de vinte repetições e entre cada uma das séries deveria segurar por vinte segundos o movimento em posição de isometria.

Os elásticos foram utilizados para facilitar os movimentos de força, uma vez que nesta turma haviam alguns alunos iniciantes e muitos idosos, os quais poderiam ter dificuldade em sustentar a musculatura apenas com a força do próprio corpo, ou seja, sem o auxílio dos elásticos.

Em um momento da aula, enquanto a professora andava pela sala e observava os alunos, uma das alunas começou a conversar com ela, de forma que todos ouvissem, e a professora também respondeu de forma que todos ouvissem, parecendo uma forma de interagir todos numa mesma conversa, sem ter exclusão de ninguém, e neste momento todos os alunos deram risadas, deixando o ambiente mais leve e descontraído.

Para dar início à parte final da aula, a professora mudou novamente a angulação dos equipamentos de todos os alunos, deixando as pernas elevadas numa angulação de 75

graus e mantendo o tronco deitado, apagou todas as luzes, as quais se mantiveram acesas durante toda a aula. Colocou musicas mais tranquilas, num volume mais baixo, de forma a não desconcentrar os alunos e iniciou-se o relaxamento.

Neste momento todos os alunos mantiveram-se de olhos fechados, procurando acalmar a respiração e relaxar todos os músculos. O último movimento foi igual os primeiro, ou seja, segurar com as mãos nas manoplas do equipamento e alongar os braços, para sentir o alongamento de costas e peitorais e após isso a professora avisou que ia acender as luzes aos poucos e assim, num silencio, os alunos levantaram-se tranquilamente e se despediram da professora agradecendo pela aula.



Figura 3. Aula de Ginástica Postural.

5.2) Dados das Entrevistas

Como mencionado anteriormente, foi realizada uma entrevista semi-estruturada com 12 indivíduos, todos praticantes de ginástica postural, sendo dez do sexo feminino e dois do sexo masculino. A idade variou de 32 à 79 anos, conforme a tabela abaixo:

IDADE DOS PARTICIPANTES	FREQUÊNCIA
31 a 40 anos	1
41 a 50 anos	3
51 a 60 anos	3
61 a 70 anos	3
71 a 80 anos	2

Tabela 1. Frequência de idade dos participantes.

O tempo de prática de ginástica postural dos participantes foi dividido em até um ano de prática e mais de um ano de prática, conforme demonstrado na tabela 2:

TEMPO DE PRÁTICA	FREQUÊNCIA
Até 1 ano	8
Mais de 1 ano	4

Tabela 2. Frequência do tempo de prática de ginástica postural.

O tempo de práticas anteriores de academia está representado na tabela 3, na qual verificamos que a maioria teve experiências anteriores com outras modalidades, porém a maioria realiza essas atividades de forma sazonal, ou seja, não houve uma continuidade na prática por muito tempo e teve um pequeno grupo que nunca havia praticado nenhuma atividade dentro de uma academia.

TEMPO DE PRÁTICAS ANTERIORES DE ACADEMIA	FREQUÊNCIA
Praticou anteriormente	9
Até 5 anos	1
Mais de 5 anos	1
Sazonal	7
Não praticou anteriormente	3

Tabela 3. Frequência de tempo de práticas anteriores em academia dos participantes.

Em relação aos tipos de práticas anteriores, dentro e fora de uma academia, que os indivíduos relataram, observamos que as mais procuradas foram as caminhadas e atividades aquáticas, como natação e hidroginástica, seguida por musculação, conforme verificado na tabela abaixo:

TIPOS DE PRÁTICAS ANTERIORES	FREQUÊNCIA
Atividades aquáticas	6
Caminhada	6
Musculação	5
Ginásticas	4
Esportes	3
Corrida	2
Outras	2

Tabela 4. Frequência dos tipos de práticas anteriores dos participantes.

Essa tendência das atividades aquáticas pode-se relacionar à maior quantidade de mulheres entrevistadas, sendo que elas são as que mais procuram esse tipo de atividade.

5.3) Categorias e Análises

As análises das respostas constituíram-se em etapas, nas quais inicialmente foi feita uma demarcação das frequências das respostas e em seguida, as mesmas foram divididas em categorias, as quais serão apresentadas abaixo, cada qual com seu significado e serão apresentadas em ordem decrescente quanto às ocorrências nos relatos dos indivíduos.

Em todas as respostas a quantificação das categorias, cuja diversidade de aspectos é muito ampla e multifatorial, a contagem priorizou as respostas citadas e não ao critério de respostas por pessoa.

Com o objetivo de facilitar a apresentação dos resultados, dividimos as informações em temas: AULA, PROFESSOR, ALUNO, PRÁTICA e CONCEITOS, que seguem abaixo. Ao final de cada bloco temático, destacamos algumas análises a partir de cruzamento de informações, quando trazem dados pertinentes à pesquisa.

A) A AULA

Na pergunta relacionada ao como é uma aula de ginástica postural, obtivemos diversas respostas, as quais foram divididas em três categorias:

1. Aspectos físicos (Frequência: 10): nesse grupo, os entrevistados associaram as aulas de ginástica postural com exercícios de alongamento e o posicionamento correto do corpo no equipamento que deve ser mantido durante toda a aula: *“Ah seria uma aula mais assim, um alongamento né, ah, acho que é isso, um alongamento né, porque alonga tudo, puxa aqui, puxa lá”* (R, 55 anos); *“Sempre manter o abdome contraído, a coluna totalmente apoiada, ela também ensina a alongar colocando a mão na manopla, ela também nos ensina a manter a perna ereta, percebe?”* (N, 48 anos); *“É o estar com absoluto controle do meu corpo, abdome contraído, coluna completamente recostada no equipamento... Então, depois desse controle do corpo bem estabelecido, os movimentos são desenvolvidos com uma certa tranquilidade”* (A, 69).

2. Integração Corpo-Mente-Emoções (Frequência: 8): essa categoria une as ideias de que a aula de ginástica postural trabalha com aspectos não apenas físicos, mas que

integram estados mentais e emocionais. Assim, são citados a concentração da mente, o relaxamento pela respiração e o exercício “tranquilos”, diferindo a ginástica postural dos exercícios de força de uma ginástica localizada ou da musculação: *“Por mais que você faça força é um força bem tranqüila, bem natural e no final dá aquela relaxada, não saio com aquela sensação de cansaço da aula, doendo tudo...não...saio da aula como se eu tivesse acabado de acordar, tranqüila, sossegada”* (S, 32 anos); *“É relaxante. Você usa a concentração, você tem que usar seu equilíbrio, é um exercício pra sua mente, porque você relaxa e se concentra ao mesmo tempo né”* (LL, 53 anos); *“ela chama atenção pra nós da respiração, é muito importante, normalmente ela fala ‘Não prende a respiração’, ‘Cuidado com a respiração, não segura’, e isso é muito importante numa ginástica”* (D, 79 anos).

3. Aspectos Emocionais (Frequência: 5): grupo de respostas que referem-se à aula como uma aula que lhes trazem sensações agradáveis, de satisfação e prazer: *“Eu não entendo tecnicamente a coisa, mas como satisfação é realmente muito boa”* (LC, 76 anos); *“Muito prazerosa. Muito gostosa de fazer. É relaxante”* (LL, 53 anos); *“Ah, é boa, olha eu gosto da aula de alongamento, até porque me dá prazer”* (L, 50 anos).

Em relação às considerações que os participantes consideram essenciais em uma aula de ginástica postural, as respostas foram divididas em três categorias:

1. Exercícios (Frequência 9): grupo que relata que os exercícios básicos, sejam eles de fortalecimento, mas principalmente de alongamento, não podem faltar, ou seja, os exercícios básicos que a professora realiza em quase todas as aulas. Neste grupo também está incluso aqueles que apontam que os equipamentos são imprescindíveis, tais como a faixa elástica, arco e bolinhas: *“Acho que o básico da aula de alongamento. Ela cuida da parte das pernas, dos braços e dos ombros. Acho que não pode faltar é isso”* (L, 50 anos); *“É justamente os exercícios.... eu gosto mesmo da parte do meio, da parte que ta fazendo exercícios, por mim seria só cinco minutinhos o final, de relaxar”*(E, 41 anos). *“eu gosto muito dos exercícios de faixa, porque você sente que você alonga mesmo, o de faixa, com os pés”* (C,69 anos); *“Pra mim, o que não pode faltar é alongar as pernas com a fachineira”* (RL, 64 anos).

2. Diversos (Frequência: 4): nessa categoria, os participantes relataram fatores diversos que não podem faltar nas aulas de ginástica postural, sem estar relacionados com os exercícios ou com os equipamentos utilizados na aula, como por exemplo a música, a professora e o bom humor: *“Olha, de modo geral, não tem nada a vê com exercício, mas é o*

bom humor. Acho que o bom humor é uma qualidade essencial em qualquer pessoa, em qualquer lugar, em qualquer idade. Isso pra mim é fundamental” (LC, 76 anos); *“A música. Essa música que ela coloca ai, o que eu acho mais delicia são as músicas que ela coloca”* (R, 55 anos).

3. Postura (Frequência: 2): grupo que caracterizaram a aula pelo posicionamento correto do corpo, ou seja, pela preocupação de manter o corpo sempre bem alinhado, contraindo e relaxando os músculos necessários: *“O que que não pode faltar? Pra mim o que não pode faltar é o abdome sempre contraído. Isso não pode faltar nunca, porque se você deixar o abdome relaxado, você influi diretamente na sua coluna”* (N, 48 anos).

Na pergunta em relação ao papel, à importância do aparelho Fitflex durante a aula, obtivemos três tipos de categorias.

1. Segurança (Frequência: 6): essas respostas relacionaram o aparelho com os aspectos de segurança que o mesmo lhes oferece, sendo importante para uma melhor estabilização da coluna, evitando assim qualquer tipo de lesões: *“O aparelho é tudo, porque você tá todo apoiado, o abdome contraído, com ele você não tá se machucando”* (LL, 53 anos); *“Nossa é tão bom pra coluna, é imprescindível, muito importante, porque ele te propicia a execução de exercícios que de uma maneira normal, eu que por causa da dor que tenho na coluna, não conseguiria fazer”* (N, 48 anos); *“Se você vai puxar a perna na faixa, a chance de você fazer a lombar desencostar do chão é muito maior do que quando a gente tá na cama (referindo-se ao Fitflex)”* (S, 32 anos).

2. Auxílio pedagógico (Frequência: 4): percebe-se nessas respostas que o aparelho tem um papel de ajudar na execução dos movimentos, pois com ele os movimentos são realizados de uma forma mais tranqüila e não cansa tanto quando os aparelhos de outras modalidades: *“Ah, eu acho que o aparelho te ajuda a fazer. Porque se você for fazer sem o aparelho eu acho que você não consegue fazer, ou não faz direito”* (R, 55 anos); *“Ele permite fazer um abdominal que normalmente eu sentia dores muito fortes...mas nossa é tão bom pra coluna, é imprescindível, muito importante, porque ele te propicia a execução de exercícios que de uma maneira normal, eu que por causa da dor que tenho na coluna, não conseguiria fazer”* (N, 48 anos);

3. Conforto (Frequência: 3): essa categoria destaca o papel do equipamento no quesito conforto, onde as pessoas se acomodam adequadamente para a realização dos movimentos: *“Essencial, porque ele é meu ninho né”* (A, 69 anos); *“Eu acho muito*

importante o Fitflex, eu acho muito importante, é confortável, se fica bem na cadeira, eu gosto muito” (L, 50 anos); *“Você não fica cansada né. Se você ficar em pé você cansa mais”* (D, 79 anos).

B) O PROFESSOR

Em relação ao papel do professor na aula de ginástica postural, foram obtidas duas categorias distintas:

1. Orientação da aula (Frequência: 10): a maior parte das repostas associou o professor com seu papel de orientador na aula, indicando os exercícios a serem feitos, observando os alunos e corrigindo-os, além de explicar a importância de cada exercício que está sendo executado. Para dois alunos, o professor é importante para ajudá-los a respirar corretamente, sem prender a respiração durante os exercícios: *“O que eu mais gosto dela, é que ela se preocupa com a respiração...as vezes a gente tá fazendo exercício e até esquece de respirar... é muito importante a respiração durante o alongamento”* (D, 79 anos); *“Porque as vezes você, seu inconsciente, em determinado alongamento, em determinado exercício, você até esquece de respirar, e não é esse o certo, o correto, você tem que respirar”* (L, 50 anos); *“Diferente da musculação, onde o professor não tem uma dedicação exclusiva, na ginástica postural, a professora tá o tempo inteiro andando, olhando todos os alunos, corrigindo nossa postura”* (N, 48 anos).

2. Estimulação (Frequência: 4): Para este grupo o professor é importante na motivação dos alunos durante as aulas: *“A figura do professor aí é imprescindível. A forma de te estimular, as vezes você não tá afim, não tá bem, e o professor não...ele te estimula, ele faz com que você sinta a vontade de fazer o seu melhor”* (N, 48 anos). *“Então é o tempo inteiro te olhando, vendo se sua postura tá certa, te motivando, porque se não motiva você fica...aí que chato....então motivação é muito importante”* (S, 32 anos).

C) OS ALUNOS

Na pergunta referente ao perfil dos alunos de ginástica postural, para saber se eles se diferem dos alunos de outras modalidades ou se possuem alguma característica em comum, dividimos as respostas em cinco categorias.

1. Faixa Etária (Frequência: 5): a maioria caracterizou os alunos de ginástica postural pela idade, dizendo que as pessoas que freqüentam essas aulas geralmente são mais velhas do que as que procuram outras modalidades dentro da academia: *“Ah sim, geralmente quem procura ginástica postural são pessoas mais idosas....infelizmente a gente que ainda não chegou nessa idade, deveria estar se preocupando com isso, pra ter uma velhice melhor”* (N, 48 anos); *“Você vê pela idade do pessoal que faz a aula né, tirando uma menina, que faz ballet, não sei o nome dela, deve ter uns 18,19 anos, tirando ela que é novinha, o resto são todas pessoas de mais idade”* (L, 50 anos).

2. Não diferem dos demais / Sem resposta (Frequência: 4): os alunos de ginástica postural não se diferenciam dos alunos de outras modalidades ou das outras pessoas em geral, sendo que qualquer um pode freqüentar qualquer tipo de aula. Também foi inserido neste grupo os alunos que não souberam responder: *“Eu acho que não difere não, eu acho que cada um gosta de um tipo de fazer...tem gente que adora vir numa academia e fazer aeróbia, tem uns que gostam de fazer musculação, acho que não difere em nada, acho que cada modalidade é uma modalidade”* (F, 54 anos); *“Eu acho que não, que nem no meu caso, o medicou falou pra eu fazer natação, hidroginástica, tudo”* (R, 55 anos).

3. Dores (Frequência: 3): os alunos são caracterizados por apresentarem algum tipo de dor, buscando essa ginástica justamente por quererem diminuir as dores, melhorando desta forma movimentos do cotidiano e conseqüentemente melhor qualidade de vida: *“A pessoa ta mesmo procurando uma coisa pro dia a dia, não uma coisa passageira, vou para o verão ficar linda, maravilhosa...não, quer melhorar a postura, diminuir as dores, ter uma saúde melhor...é isso”* (S, 32 anos); *“Só vem realmente que tem dor, quem não tem dor vai escolher a musculação ou qualquer outra coisa que traga um resultado mais rápido e esquecem do alongamento que é imprescindível”* (N, 48 anos); *“Então acho que a diferença nossa pra outras pessoas é na hora que amarrar o sapato, na hora que amarrar o tênis, com certeza tem muitos amigos meus, com a minha idade que faz tempo que não faz o movimento que eu faço de amarrar o tênis com certeza”* (L, 50 anos).

4. Aptidão Física (Frequência: 1): uma diferenciação dos alunos que praticam essa ginástica foi pela aparência física, sendo eles mais alongados que as outras pessoas: *“Eu acho que quem faz qualquer tipo de ginástica já tem uma diferenciação de outras pessoas né. Elas andam o os ombros mais pra trás. A gente percebe nas pessoas, mais alongadas, sabe? Diferenciadas”* (C, 69 anos).

5. Mulheres (Frequência: 1): uma das respostas caracterizou os alunos pelo sexo, considerando que a maior parte dos alunos são mulheres: *“Homens não tem muita flexibilidade, já fica até com medo de fazer né, e aqui são mulheres”* (LL, 53 anos).

Em relação ao papel, à “função” dos alunos de ginástica postural nas aulas, obtivemos três categorias.

1. Fazer o melhor possível (Frequência: 7): Para este grupo, o papel do aluno é se esforçar para fazer o melhor possível dentro do proposto, ou seja, fazer os exercícios corretamente, permanecerem concentrados nas aulas e manterem uma regularidade, não faltando nas aulas: *“É fazer os exercícios corretamente né. Não fazer com má vontade, porque não adianta nada”* (D, 79 anos); *“Eu acho que o papel do aluno é estar concentrado e tentar fazer o melhor que conseguir”* (LC, 76 anos); *“Acho que pô, se a pessoa vem até aqui, sai da casa dela pra fazer uma ginástica, acho que ela tem que fazer uma coisa certa. Não faltar, procurar não faltar, entendeu? Acho isso fundamental”* (F, 54 anos).

2. Motivação (Frequência: 5): esse grupo de respostas caracteriza-se por considerar que os alunos têm o papel de motivar uns aos outros. Também foi considerada aqui uma resposta comparando a ginástica postural com outras modalidades de academia, afirmando que o grupo não desempenha papel tão motivante, uma vez que é uma prática introspectiva: *“Que cada um procure incentivar o outro entendeu? Por exemplo ali, a gente começa a olhar um o outro, a gente procura se incentivar, quando a pessoa é nova e tal, pra deixar a pessoa a vontade, acho que é esse o papel do aluno”* (F, 54 anos); *“É diferente de outras modalidades, de academia mesmo.... aquelas aulas agitadas né, aí é legal, com certeza daí o pessoal faz diferença, mas musculação e alongamento, pelo menos pra mim, eu acho que tanto faz, porque a aula você tem que estar centrado”* (L, 50 anos).

3. Não soube responder (Frequência: 1): Um entrevistado não soube responder a esta pergunta.

D) A PRÁTICA DA GINÁSTICA POSTURAL

Na pergunta relacionada aos motivos pelos quais as pessoas frequentam a academia, as respostas foram divididas em quatro categorias, a saber:

1. Dor (Frequência: 8): essa categoria abrange as pessoas que por apresentarem algum tipo de dor começaram a realizar alguma modalidade na academia, incluindo a própria ginástica postural, sendo que metade destas pessoas começaram a frequentar academia por indicação de algum médico. Nas entrevistas, percebe-se a preocupação com a dor e a busca de uma atividade física como estratégia de diminuição dos problemas: *“Ah porque eu tinha muita dor na coluna. Ai o médico falou pra eu fazer alongamento, natação, hidro, daí eu descobri a ginástica postural”* (R, 55 anos); *“Fui no médico e tal, daí o médico falou ‘Você precisa fazer um alongamento ai e tal’, ai eu comecei a fazer e já não sinto nada”* (L, 50 anos).

2. Saúde (Frequência: 4): esses participantes relataram que iniciaram a frequentar a academia por questões de saúde, seja para melhorá-la, para mantê-la ou para evitar problemas futuros de saúde: *“É mais questão de saúde mesmo, antigamente quando eu ia era mais pra emagrecer, pra ficar mais...né....hoje é mais por questão de saúde mesmo”* (E, 41 anos); *“Pra saúde mesmo, por motivo de saúde. Pra melhora, porque você chega nessa faixa etária, você começa a ter uma série de probleminhas”* (RL, 64 anos); *“Por esse motivo, por motivo de saúde, não é por motivo de mais nada né, por saúde mesmo... de você se sentir bem melhor, bem melhor mesmo”* (C, 69 anos).

3. Ambiente (Frequência: 2): relacionado aos participantes que frequentam a academia pelo ambiente que lhes é agradável, tanto o de aula, quanto o ambiente da academia em geral, dos professores, funcionários e colegas de aula: *“O ambiente de academia eu acho ótimo, uma coisa que faz falta pra mim...meu amigos, eu acho que é como se fosse uma família que faz falta”* (LC, 76 anos); *“Essa turma é muito engraçada, a gente dá risada, a gente conversa, e a professo entra no ritmo né...então eu acho assim, que a professora ajuda muito e o pessoal, a turma ajuda muito, daí você acaba se empolgando e vindo”* (S, 32 anos).

4. Bem estar (Frequência: 2): essa categoria foi citada por duas alunas, que associam a ideia de prazer, sensações agradáveis e dependência provocada pela prática: *“Por que eu frequento? Porque eu me sinto muito bem né. É um bem estar muito grande pro corpo”* (LL, 53 anos); *“É pra sobreviver mesmo. Eu sou de ginástica dependente já há alguns vinte anos”* (A, 69 anos).

Em relação à motivação dos participantes em iniciar as aulas de ginástica postural, as respostas foram divididas em duas categorias, como demonstrado abaixo:

1. Dores (Frequência: 8): Refere-se às pessoas que relataram iniciar as aulas de ginástica postural por sentirem muitas dores no corpo e sendo muitas delas indicadas por

médicos como forma de prevenção ou reabilitação, sendo o equipamento um fator importante também na escolha da modalidade, uma vez que evita sobrecarga na coluna e consequentemente, evita as dores relatadas por eles: *“Ah, foi o médico falar, ou eu fico com dor ou vou pra academia, comecei mais por isso”* (S, 32 anos); *“Por causa desses problemas que me deu, de no final do dia ficar com dor nas costas, aí a médica falou, faz que vai virar uma hérnia no futuro, você tem que praticar algum exercício”* (E, 41 anos); *“O aparelho...pensei, nossa, minha coluna vai tá apoiada...ah, minha coluna é tudo... não vou sentir muito esforço, vai dá pra eu trabalhar...pegar força”* (LL, 53 anos).

2. Preocupação postural (Frequência: 4): denota-se à falta de alongamento e dificuldade em manter a postura com o passar dos anos e como um método auxiliar de uma cirurgia para melhorar desvios da coluna, ou seja, para melhorar a postura: *“Pra eu melhorar da minha postura também, olha, eu tenho 79 anos e é difícil você fica com a postura assim”* (D, 79 anos); *“Talvez a idade chegando. Eu sentia uma dificuldade em manter a postura”* (LC, 76 anos).

Em relação aos motivos para os alunos continuarem frequentando as aulas, as respostas foram divididas em três categorias:

1. Resultados (Frequência: 11): essa categoria abrange as pessoas que relataram sentir algum tipo de resultado com a ginástica postural, como diminuição das dores ou melhoras em ações do cotidiano e na qualidade de vida: *“Eu mudei os meus hábitos relacionados com a ginástica postural, então a minha forma de manter a postura mudou, eu ficava muito arcada, então hoje eu me polio”* (N, 49 anos); *“É porque eu me sinto bem, me sinto sem nenhuma dor...tive um problema de coluna sério, então minha coluna tava totalmente séria...e agora eu não tenho nenhuma dor mais”* (D, 79 anos); *“O que me motiva a continuar é isso, porque eu vejo que melhora bastante, então não ter dor pra mim já é o máximo, como melhora eu continuo”* (S, 32 anos); *“A dor que eu tenho no joelho, é artrose, essas coisas, mas eu tive uma torção muito grande. Eu fiz toda fisioterapia, tudo, tudo, mas ela permanece, essa dorzinha, ela tá lá, e com alongamento e com a postural eu percebi a baita diferença que dá”* (C, 69 anos).

2. Ambiente (Frequência: 3): Pessoas que relataram sentir-se motivadas a continuar frequentando as aulas pelo ambiente da academia e pelas pessoas, funcionários, alunos e professora: *“O ambiente da academia como eu falei, desde o Tatá, que é o dono da academia, até a Carol que faz a limpeza, acho que todos se tratam como iguais, é bem mesmo”*

como uma família que se dá muito bem” (LC, 76 anos); “E o pessoal é super animado, a professora super divertida, ela vai diferenciando bastante as aulas, pra não deixar sempre igual, então é bem legal” (S, 32 anos).

3. Relaxamento (Frequência: 1): Essa participante relatou continuar com a GP por ser o único momento do seu dia que ela consegue relaxar: *“acho que é a hora que é só minha. Vamos dizer assim, porque em casa não dá, então parece que esse horário é só meu né, e as vezes uma outra não dá né, uma musculação, uma ginástica, não dá assim, pra você relaxar” (E, 41 anos).*

Percebe-se que as pessoas que iniciaram a prática de ginástica postural por indicação médica e que estão na categoria DORES, não continuam pelo próprio médico, demonstrando que este tem um papel importante no momento de indicar seus pacientes para a prática de algum tipo de exercício físico, porém, esses pacientes continuam a prática por observarem resultados e não porque o médico continua incentivando-os a manterem-se na modalidade, sendo que os participantes relatam outros fatores que os motivam a continuarem nas aulas.

A maioria que apresentava dores antes de começar a prática, encontra-se na categoria RESULTADOS para continuar frequentando, uma vez que eles observaram diminuição das dores, melhoras nas ações do cotidiano e conseqüentemente, melhora na qualidade de vida.

Uma das participantes que iniciou por recuperação cirúrgica, relata que continua por sentir melhora nas ações do cotidiano.

Os que relataram a PREOCUPAÇÃO POSTURAL como motivos para darem início à prática de ginástica postural, continuam por diversos motivos, como pelo AMBIENTE de academia, incluindo alunos, professores e funcionários, por melhor qualidade de vida, encontrando a maioria na categoria RESULTADOS, desta forma, podemos concluir que essa modalidade gera efeitos positivos na postura das pessoas, seja com diminuição de dores ou com um posicionamento correto do corpo.

Interessante perceber que, todas as pessoas que praticavam musculação, iniciaram a ginástica postural por motivos de dores, isso pode ocorrer por diversos motivos, como carga muito pesada na musculação, pouca importância dada ao posicionamento correto do corpo, pouca supervisão dos professores, fatores que podem levar ao surgimento de dores crônicas, sendo que esses fatores foram citados pelos alunos ao longo da entrevista, como podemos analisar nas diversas categorias e também no momento em que eles comparam a ginástica postural com as outras modalidades.

Ao fazer essa comparação, muitas pessoas relataram que essa modalidade não causa dores, ou diminui as dores, o que não ocorre com outras modalidades, como a própria musculação. Provavelmente essas pessoas tiveram experiências anteriores que lhes causaram dores ou que não ajudaram na diminuição de seus sintomas, podendo elas terem essa conclusão sobre ginástica postural.

Nota-se com esses resultados que embora as pessoas apresentem um determinado motivo para iniciarem certa modalidade, no caso a ginástica postural, esses motivos se modificam ao longo da prática.

Em relação aos objetivos que os participantes têm em relação à ginástica postural, podemos separá-los em três categorias:

1. Ausência de dor (Frequência: 6): a maioria das respostas associaram o objetivo que os alunos apresentam em relação às aulas de ginástica postural com a eliminação ou diminuição das dores que eles apresentam, principalmente dores na coluna, como é relatado nas seguintes falas: *“Mais esse sentimento de não sentir a dor já é uma coisa muito boa. Com a idade a gente começa a ficar com muitas dores. É dar continuidade do que eu já consegui”* (LL, 53 anos); *“Acordar um dia e não sentir nenhuma dor”* (S, 32 anos); *“Eu espero que eu fique boa e não volte a ter dores. Porque ter dor é horrível né”* (D, 79 anos).

2. Qualidade de vida (Frequência: 5): engloba as metas relacionadas à qualidade de vida, para sua melhora ou manutenção, relacionando isto à melhoras nas ações do dia a dia e com uma vida saudável: *“É bom você poder amarrar um tênis sem ser uma dificuldade, eu amarro meu tênis em pé”* (L, 50 anos); *“E a minha meta é sempre essa, uma qualidade de vida que eu consiga dentro do possível, das minhas condições, manter pelo menos a musculatura bem”* (LC, 76 anos).

4. Melhora da postura (Frequência: 2): essa categoria abrange as respostas relacionadas as pessoas que desejam melhorar a postura, relacionando a má postura com falta de alongamento ou com o passar da idade: *“É ter sempre o corpo alongado. Ter sempre o corpo bem posto....porque eu levei anos tendo uma inclinação esquisita, agora ta reto e agora que eu acho que ta esquisito”* (A, 69 anos).

Observa-se que a maioria que iniciou a modalidade por motivos de DORES, têm como meta a diminuição das mesmas, encontrando-se na categoria AUSÊNCIA DE DORES.

Quem iniciou pelas dificuldades que apresentam em manter a postura, encontra-se na categoria MELHORA DA POSTURA como objetivo que têm com a prática.

A maioria que está na categoria QUALIDADE DE VIDA está também na categoria DORES, assim percebemos que as pessoas iniciam por dores e buscam a partir daí uma melhor qualidade de vida. Podemos dessa forma, associar dores com diminuição da qualidade de vida, sendo que muitos dos entrevistados fizeram essa relação, sendo que as dores prejudicam as ações do cotidiano e limitam muitas atividades.

A maioria que está na categoria AUSÊNCIA DE DORES, relata que a diminuição das dores é o que as motivam a continuarem na modalidade.

Os dois que se encontram na categoria MELHORA DA POSTURA como meta, apresentam motivações diferentes para continuarem a modalidade, sendo que um mantém-se pelo AMBIENTE e o outro por perceber RESULTADOS, mostrando que a meta pode não se relacionar com a motivação que eles apresentam para continuar uma determinada modalidade.

Sendo assim, percebe-se que a meta relaciona-se mais com os motivos que levam as pessoas a iniciarem a modalidade do que com os motivos que as fazem continuar, porém, algumas vezes nota-se essa relação em ambas as partes.

E) OS CONCEITOS: POSTURA, SAÚDE E BELEZA

Em relação ao entendimento de postura corporal que os alunos de ginástica postural têm, foram elegidas três categorias.

1. Educação do cotidiano (Frequência: 11): esse grupo relata que postura corporal é aquela que vai além da aula, que mantém durante o dia inteiro para fazer as atividades cotidianas. Neste grupo também estão inclusas respostas que relacionam postura corporal ao posicionamento correto do corpo, associando-a a uma retidão da coluna: “*Você realmente ficar numa postura pra andar, pra pegar objeto, tudo, eu acho que você tem que se policiar mais né*” (E, 41 anos); “*Então tem que saber sentar, tem que saber andar, tem que saber se abaixar pra pegar alguma coisa, tem que saber como deitar pra dormir, eu acho que é uma coisa...24 horas por dia, você tem que tá o tempo inteiro prestando atenção na sua postura*” (S, 32 anos); “*Acho que a postura...já tá dizendo no nome, é ficar numa postura correta.... Onde você for, quando você tiver de pé, ou sentado, ou agachado, de joelho, acho que isso quer dizer postura corporal, você tem que estar corretamente perfeito entendeu?*”

Tanto de pé quanto sentado” (F, 54 anos); “você tem que tá com postura, ombro pra trás, procurar deixar o abdome retraído, e isso é importante” (L, 50 anos).

2. Segurança (Frequência: 1): para esta participante, a ideia de postura está associada à segurança física e orgânica, ou seja, organiza seu interior: *“A postura corporal, eu acho assim, é o que te segura. Eu acho até que os órgãos internos, eles vão mais pro lugar. Mais, sabe, a postura que te segura. O esqueleto vai. Ai os órgãos internos também vão” (C, 69 anos).*

3. Ausência de dor (Frequência: 1): uma das respostas associou a postura corporal com a ausência de dor, pois a esta interfere na sua postura cotidiana das pessoas: *“É além de você ter uma postura bonita né, é você não sentir dor, porque se você tiver uma postura ideal, você não vai sentir dor” (LL, 53 anos).*

Com relação ao conceito de beleza dos participantes, as categorias estão apresentadas na abaixo:

1. Aspectos psicológicos (Frequência: 6): para este grupo a beleza está relacionada principalmente com aspectos psicológicos, como se sentir bem, aceitar a idade, considerando que cada idade tem a sua beleza, e além disso, estar bem espiritualmente: *“Beleza pra mim é você saber envelhecer, assumir a sua idade, mas de uma forma que você se sinta bem. Você sabe que você tá envelhecendo, mas você sabe ser bela em todas as idades” (N, 48 anos); “Ah, beleza é você se sentir bem. Por que não adianta você ficar bonita por fora e por dentro não. Você vai passar no seu rosto tudo o que tá sentindo, se você tiver uma dor, você pode ser linda, mas você não vai ficar linda” (C, 69 anos).*

2. Aspectos físicos (Frequência: 2): Essa categoria relaciona beleza com aspectos físicos, como ter um peso ideal e uma postura boa: *“A postura, ela é muito importante, porque a postura diz muito sobre você... através da postura você se sente mais bela, porque as roupas passam, assim, de encaixar melhor” (N, 48 anos); “Po, acho que beleza, eu acho legal a pessoa ter um corpo legal, eu acho bacana. A beleza não é fundamental, não é tudo, mas ajuda, ajuda muito, ajuda bastante. Você sempre bem entendeu, eu gosto, nunca queria ser gordo, não gosto, não é que não gosto, não tenho nada com quem é gordo, mas tem muita gente que é relaxada” (F, 54 anos).*

3. Aspectos poéticos (Frequência: 2): nessa categoria, a beleza foi associada à aspectos poéticos, utilizando analogias e metáforas para descrevê-la, como por exemplo: *“Nada que agrida as pessoas, Ah, a beleza é uma coisa que você olha e você não se choca”*

(L, 50 anos); *“Eu vejo beleza como vida, tudo que tem vida a gente acha bonito. Assim, tudo o que tem vida te traz uma sensação de beleza, olhar e ter aquela sensação sabe...de alegria, de ver uma coisa, de vida...eu vejo beleza dessa forma”* (S, 32 anos).

4. Aspectos sociais (Frequência: 1): uma das respostas considerou beleza como algo relacionado à educação de uma pessoa para com a outra, como a cordialidade entre as pessoas: *“Ser cordial, as vezes um bom dia, um boa tarde, um sorriso, eu acho que isso faz muita diferença em uma pessoa. Eu considero isso como beleza”* (LC, 69 anos).

Em relação ao conceito de saúde que os participantes apresentam, as respostas foram divididas em três categorias.

1. Qualidade de vida (Frequência: 7): esse grupo relacionou saúde com questões relacionadas hábitos para ter uma boa qualidade de vida como praticar exercício físico, comer bem, não fumar e não beber: *“Saúde é se alimentar bem e fazer exercício físico. Isso é saúde pra mim entendeu?”* (F, 54 anos); *“A gente tem que fazer tudo por ela. Tudo que você puder. Não fuma, não bebe”* (C, 69 anos); *“A saúde, no caso, é qualidade de vida, é saúde. Ter saúde é você procurar ter uma qualidade de vida boa”* (R, 55 anos).

2. Ausência de dor (Frequência: 3): esse grupo de participantes relacionou saúde com a ausência de dor: *“Saúde pra mim é fazer atividade física e não sentir dor ...Não sentindo dor e fazendo atividade física pra mim eu já to com saúde”* (E, 41 anos); *“Dor, eu volto a dizer, dor é uma coisa que tira o humor de qualquer pessoa. Você não tem animo pra nada. Ai, você conseguindo tirar a dor do seu corpo vem a felicidade”* (LL, 53 anos); *“Saúde é não sentir dor. É estar tudo funcionando”* (A, 69 anos).

3. Relação com doença (Frequência: 2): esse grupo relacionou saúde com doença, no entanto, de forma diferentes, enquanto uma relacionou saúde como o oposto de doença a outra disse que saúde é manter-se o melhor possível dentro do quadro de doença que apresenta: *“Eu acho que saúde é o procurar eu me manter o melhor possível dentro do meu quadro de saúde e de doenças, desde criança, eu acho que isso é saúde”* (LC, 76 anos); *“Saúde é você não ter as doenças, é ter força pra superar todas suas doenças né”* (D, 79 anos).

Os sentidos e motivações para a prática foram os aspectos mais destacados nas análises, sobretudo em relação aos conceitos de saúde e performance a eles associados.

5.4) Discussão

Como visto anteriormente, nas entrevistas, o maior motivo para adesão nas aulas de ginástica postural foi a possibilidade de diminuir as dores. Sabe-se que em todo o mundo, aproximadamente 100 milhões de pessoas são acometidas por dor crônica (CUNHA e MAYRINK, 2011) e que 80% das consultas médicas, mundialmente, devam-se à presença de dor (KERNS *et al.*, *apud* SOUZA, 2009), sobrecarregando também o serviço de saúde pública, o qual 75% dos que procuram relatam esse tipo de dor (HOLTZ e NETO, 2008).

A dor crônica pode causar limitações para a vida das pessoas, prejudicando seu trabalho, lazer e atividades domiciliares (HOLTZ e NETO, 2008) interferindo negativamente na qualidade de vida do indivíduo quando não tratada corretamente, pois afeta seu estado físico e mental (PAIVA *et al.*, 2006), uma vez que gera percepções desagradáveis por um longo período (SOUZA, 2009).

O tratamento da dor crônica envolve três dimensões: a) Biológica: que visa regular os mecanismos endógenos de controle da dor; b) Psicológica: visa reduzir níveis de ansiedade, depressão e angústia; c) Social: visa favorecer a autoestima, a participação social e a produtividade intelectual e física (TURK, 2006 e FLOR, 2004 *apud* SOUZA, 2009).

As dores crônicas podem ter origens reumáticas, musculoesqueléticas, viscerais e neuropáticas (SOUZA, 2009) e dentre as estratégias utilizadas para tratamento das dores crônicas, a prescrição de exercício é defendida há mais de 20 anos (McCAIN *et al.*, 1988 *apud* SOUZA, 2009), envolvendo exercícios aeróbios, resistidos e alongamento (LEMSTRA e OLSZYNSKI, 2005 *apud* SOUZA, 2009).

A atividade física, seja ela cardiovascular, de fortalecimento ou alongamento, está associada ao bem-estar físico, mental e à inclusão social dos indivíduos (SOUZA, 2009).

Com o aumento do comprimento do músculo e o relaxamento proporcionado pelos exercícios de alongamento, efeitos fisiológicos como aumento do fluxo sanguíneo, promovem redução da hiperalgesia, a qual é induzida pela contração muscular. Além disso, o alongamento e o fortalecimento da musculatura também têm um efeito mecânico; eles auxiliam no reequilíbrio musculoesquelético, causa parcial de dores crônicas como as lombalgias, cervicalgias e mesmo fibromialgias (SOUZA, 2009).

Estudos de Kellett, Kellett e Nordholm (1991) *apud* Helenice (2009), demonstraram que exercícios físicos promovem efeitos positivos em pessoas com queixas de dores na região lombar, quando comparados ao grupo controle, igualmente verificado no trabalho de Gundewall, Liljeqvist e Hansson (1993) *apud* Helenice (2009).

No estudo de Donchin *et al.* (1993) *apud* Helenice (2009), foram avaliadas pessoas com queixas de dores na região lombar, as quais foram submetidas à um programa de exercícios calistênicos, os resultados demonstraram efeitos positivos nesses indivíduos quando comparados ao grupo controle.

A ginástica calistênica tem origem na ginástica sueca, associando a música ao ritmo dos exercícios que são feitos à mão livre usando pequenos acessórios para fins corretivos, fisiológicos e pedagógicos (PEREIRA e MOULIN, 2006), desta maneira verifica-se a semelhança com a sueca, através das correções posturais, assemelhando assim com as aulas de ginástica postural que têm esse mesmo objetivo.

Desta forma, através dos resultados do trabalho de Donchin *et al.* (1990) *apud* Helenice (2009), verifica-se que esse tipo de ginástica gera efeitos positivos em relação à dores, podendo ser por isso que o maior motivo que levaram as pessoas à se aderirem as aulas de ginástica postural foram as dores, objetivando sua diminuição.

A dor possui também um contexto histórico-social dentro das academias de ginástica e musculação, onde as maiorias das pessoas em busca do corpo perfeito submetem-se a treinos exaustivos e dolorosos e fim de obter “melhores resultados” (TORRI, BASSANI, e VAZ, 2007).

Essa dor torna-se natural para esses praticantes e até mesmo motivadora, uma vez que é um “preço a ser pago pelo corpo ‘perfeito’” (HANSEN e VAZ, 2004), permanecendo a crença do ditado anglo-saxão, escutado frente aos muitos quilos de peso prestes a serem levantados por um aluno na musculação: “no pain, no gain” (TORRI, BASSANI e VAZ, 2007).

Porém observa-se que os praticantes de ginástica postural estão a procura mais de qualidade de vida do que estética, e desta forma não estão interessados em sentirem dor ao realizarem os exercícios, muito pelo contrário, a maioria está buscando a diminuição das mesmas.

Nota-se na pesquisa, que as motivações se modificaram com o início da prática de ginástica postural, ou seja, as motivações para iniciar a prática são diferentes das motivações para continuar a mesma.

Existem diversos fatores que influenciam as pessoas a iniciarem e a manterem-se em diferentes programas de exercício físico (MAZO, CARDOSO e AGUIAR, 2006). No presente estudo, verificou-se que o ambiente e o fato de os alunos observarem resultados, como melhora na qualidade de vida e nas ações do cotidiano foram os principais motivos para permanecerem freqüentando as aulas.

Esses fatores de influência são multifatoriais e dinamizam e direcionam o comportamento, permitindo a continuidade das pessoas nas aulas. Esses fatores são variáveis motivacionais (MAZO, CARDOSO e AGUIAR, 2006).

Em estudos como o de Mazo, Cardoso e Aguiar (2006), podemos observar que há diferença entre as motivações para ingresso num programa de exercício físico com as motivações de permanência do mesmo programa, o mesmo que foi observado em nossa pesquisa.

Os resultados do nosso estudo assemelham-se com os resultados de Rolim *et al.* (2004) *apud* Mazo, Cardoso e Aguiar (2006) em que 50% dos idosos responderam que permaneciam em um programa de atividade física pelo fator bem-estar e saúde e em segundo lugar com 24% pela amizade, os outros foram pela estética, estrutura da sala e lazer. Igualmente aos nossos resultados, a maioria das respostas estiveram relacionadas com a qualidade de vida e bem estar. Em segundo plano, o ambiente, o qual abrange as pessoas que freqüentam as aulas como os alunos, a professora e os funcionários, foi também um fator importante para os alunos permanecerem nas aulas de ginástica postural. Não foram citados aspectos como estética e estrutura da sala de aula como motivação.

Outros estudos (MANZ e DUARTE *apud* MAZO, CARDOSO e AGUIAR, 2006) constatarem os mesmos resultados, ou seja, os principais motivos relacionados à freqüência em programas de exercícios físicos é o bem estar e a qualidade de vida.

Igualmente ao trabalho de Mazo, Cardoso e Aguiar (2006), indicação médica foi um dos fatores de motivação para ingresso, mas não foi um motivo para permanência em um programa de atividades físicas.

O significado de bem-estar está associado com qualidade de vida. Segundo Saba (2001) *apud* Freitas *et al.* (2007), “a qualidade de vida proporciona o bem-estar por meio de sensação de conforto físico e mental, alívio, leveza, dever cumprido, originado pelo prazer, pela satisfação pessoal”. Assim esse é um fator motivacional indispensável para as pessoas, igualmente observado em nosso estudo.

O estudo de Freitas *et al.* (2007) também analisou os motivos de adesão e de permanência de idosos em um programa de exercício físico e pode-se notar que estes também se diferem uns dos outros, demonstrando uma mudança das motivações ao longo da prática. Enquanto houve diversas categorias como saúde, aspectos psicossociais, praticar exercício físico e disponibilidade de tempo para iniciar, para continuar houve apenas duas categorias, saúde e bem-estar, conceitos que estão relacionados como dito anteriormente.

Desta forma, pode se observar que os maiores motivos para continuar uma prática de exercícios é a qualidade de vida, demonstrando que os exercícios físicos promovem resultados para a saúde e bem-estar das pessoas, como verificado também em nosso estudo.

O prazer está relacionado com o conceito de bem-estar, o qual por sua vez está relacionado com qualidade de vida, felicidade e satisfação e segundo Guimarães e Martins (2010), evitação de dor.

O prazer foi um aspecto de destaque na descrição da aula, sendo interpretado nesse contexto como uma forma de motivação subjetiva para a prática da aula de ginástica postural, ou seja, a grande maioria dos alunos considera a aula de ginástica postural muito prazerosa, sendo um forte motivo para manterem as pessoas nas aulas.

O prazer é definido por Ferreira (1986) como "sensação ou sentimento agradável, harmonioso, que tende a uma inclinação vital; alegria, contentamento, satisfação, deleite" (p.523).

Para Tiger (1993) *apud* Guimarães e Martins (2010) o prazer pode ser dividido em quatro tipos, os relacionados com o corpo, que envolvem experiências ligadas a ele, denominadas fisioprazeres, os prazeres que se relacionam com o contato social, denominado socioprazeres, os psicoprazeres associados com as satisfações da pessoa e os ideoprazeres, proporcionados por filmes, músicas, paisagens entre outros.

Podemos considerar que a aula de ginástica postural possa envolver os três primeiros tipos de prazeres, dependendo da pessoa, uma vez que ela pode sentir prazer ao realizar os movimentos, prazer devido ao ambiente da sala de aula, à sociabilização e até com as satisfações pessoais que os alunos têm durante as aulas.

Igualmente ao nosso estudo, no trabalho de Santos e Knijnik (2006), verificamos que o prazer foi o segundo maior motivo para os indivíduos adultos iniciarem uma prática de exercícios físicos regulares. O prazer foi inclusive o principal fator para a não interrupção da prática e uma forte influência para a manutenção da mesma. O fato das pessoas gostarem e sentirem necessidades fisiológicas aumenta a importância da prática.

De acordo com Lopes (2009) exercícios que promovam flexibilidade e fortalecimento muscular são fundamentais para a prevenção e para diminuição da dor e consequentemente, aumento do bem-estar.

Para redução da dor lombar e melhora na capacidade funcional, exercícios de alongamento e fortalecimento demonstram-se mais eficazes, porém se realizado de uma forma individual e supervisionada (LOPES, 2009).

Em nosso estudo percebemos que o alongamento e o fortalecimento realmente promovem diminuição das dores e melhora no bem-estar, porém esse fortalecimento difere-se do fortalecimento dos exercícios resistidos, como em uma sala de musculação.

O que alguns entrevistados relataram foi que esse fortalecimento na ginástica postural é feito de uma forma calma e tranqüila, diferentemente da musculação, onde é feita de uma forma pesada, muitas vezes sem supervisão e sem preocupação com a postura, acarretando em aumento das dores, motivo que fizeram muitos pararem com a modalidade.

Na aula de ginástica postural, apesar de não ser individualizada, o número de alunos por aula é reduzido, no máximo 10 e desta forma a professora consegue observar e corrigir todos os alunos, sendo possível, desta forma, evitar ao máximo as lesões na coluna ou em outras partes do corpo como ombros e joelhos.

Diferentemente do que já foi citado neste trabalho, percebe-se que as pessoas que buscam a ginástica postural se diferem em partes das que procuram a musculação por exemplo, isso porque essas pessoas não estão em busca do corpo perfeito, cultivando o ditado “no pain, no gain”, elas não freqüentam as aulas para sentirem dores e obterem resultados rápidos e visíveis, muito pelo contrário, a maioria procura diminuir as dores e adquirir qualidade de vida, sem necessariamente transformar fisicamente o seu corpo.

Percebe-se também em nossa pesquisa, que o professor tem um papel fundamental na orientação da aula, sendo essencial que haja, além disso, um respeito mútuo entre alunos e professores, para que desta forma, exista um relacionamento ético durante as aulas.

Assim, nota-se que o professor é uma motivação subjetiva para os alunos, uma vez que essa relação se dá de uma maneira agradável, com respeito e liberdade e assim o professor consegue fazer seu papel de orientar e corrigir os alunos.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma característica do campo profissional de educação física é a sua grande variabilidade, podendo o profissional atuar em escolas, clubes, academias, entre outras. Em cada local, esse profissional adquire uma identidade, ou seja, nas escolas ele atua com o desenvolvimento infantil, em clubes com a performance esportiva (BRACHT *et al.*, 2002) e nas academias de ginástica, como verificado em nosso estudo, como um orientador, o qual observa, corrige e explica a finalidade de cada exercício.

No âmbito esportista esse profissional é visto como um treinador, segundo Galvão (2002), ele “vigia, dirige, aconselha, corrige” os alunos, organizando os conteúdos como um disciplinador.

Segundo Freire (1996), no entanto:

O educador democrático não pode negar-se o dever de, na sua prática docente, reforçar a capacidade crítica do educando, sua curiosidade, sua insubmissão... Nas condições de verdadeira aprendizagem, os educandos vão se transformando em reais sujeitos da construção e da reconstrução do saber ensinado, ao lado do educador, igualmente sujeito do processo (p. 13).

Neste sentido, percebe-se que há uma troca entre o educador e o educando. O professor de Educação Física possui o mesmo papel que os professores das demais profissões, ele informa, explica, responde e comunica-se com os alunos, os quais por sua vez, escutam, perguntam e também se comunicam (MORALES, 2006), lembrando sempre da importância de uma supervisão adequada e do convívio ético entre alunos e professores.

Além de tudo isso, o professor promove relações interpessoais com seus alunos, exatamente o que foi observado durante as aulas de ginástica postural, nas quais pôde ser verificada a formação de um elo afetivo entre a professora e os alunos, permitindo “experiências positivas e negativas que ensinam a conviver harmoniosamente uns com os outros” (BACARELLI *et al.*, 2010), desta maneira cito novamente as palavras de Freire (1996), “O clima de respeito que nasce das relações justas, sérias, humildes, generosas, em que a autoridade docente e as liberdades dos alunos se assumem eticamente, autentica o caráter formador do espaço pedagógico”.

É demonstrado nesse trecho que é necessário o respeito uns pelos outros, para que essa relação interpessoal ocorra e para que o aprendizado também ocorra, porém Freire (1996) defende a ideia de que esse respeito surge a partir da liberdade das relações entre eles e não através de um autoritarismo, como citado no seguinte trecho:

O grande problema que se coloca ao educador ou à educadora de opção democrática é como trabalhar no sentido de fazer possível que a necessidade do limite seja assumida eticamente pela liberdade. Quanto mais criticamente a liberdade assuma o limite necessário tanto mais autoridade tem ela, eticamente falando, para continuar lutando em seu nome (p.40).

É importante, que nós, enquanto profissionais de Educação Física, sejamos capazes de entender a importância dos aspectos motivacionais para que nossos alunos iniciem e permaneçam em um programa de exercícios físicos, uma vez que devemos sempre pensar na qualidade de vida dessas pessoas, assim como elas mesmas devem ser convidadas a pensarem acerca da maneira como tratam da sua saúde para que possam fazer escolhas.

A motivação tornou-se um assunto recorrente, pois já é conhecido pela população em geral que exercício físico faz bem para a saúde, porém ainda é a minoria que participa de um programa de exercício físico de forma consciente e crítica em relação ao seu papel de sujeito, por isso sua importância em conhecer esses aspectos.

A descoberta dos benefícios de determinada atividade e a influência desta na vida das pessoas demonstra que não basta disseminar cada vez mais a importância de uma prática regular de exercícios, mas também lembrar que existem sujeitos com motivações diversas para cada atividade e a própria experiência do exercício pode modificar estes padrões de motivação.

Quando propomos um programa de exercício físico, devemos estar atentos aos objetivos que este programa oferece, pois não devemos apenas nos fundamentar nos aspectos biológicos e fisiológicos relacionados à saúde, uma vez que esta tem haver com nossas possibilidades de escolhas, ou seja, ter o direito de escolher um bom trabalho, uma boa moradia, o direito de lazer e de conviver em harmonia com os outros (CARVALHO, 2001).

Muitas vezes os sujeitos das pesquisas aparecem de forma secundária nos estudos, são tratados apenas como objetos da pesquisa, por isso devemos ter a capacidade de dialogar com eles, ouvi-los, permitir que eles se expressem e desta forma melhorar a relação deles com as outras pessoas, e como profissionais de educação física, podemos fazer isso através das experiências corporais que oferecemos a eles, objetivando assim, uma saúde coletiva (CARVALHO, 2001).

Desta forma, finalizo esse estudo com as palavras de Carvalho (2001):

A saúde não é um objeto, um presente. Portanto, ninguém pode dar saúde: o médico não dá saúde, o profissional de Educação Física não dá saúde, a atividade física não dá saúde... Tem saúde quem tem condições de optar na vida. A saúde está diretamente relacionada com as escolhas que não se restringem tão-somente a poder escolher este ou aquele trabalho, realizar-se pessoal e profissionalmente com ele,

morar dignamente, comer, relaxar e poder proporcionar condições de vida para os mais próximos, mas também conseguir viver dignamente com base em valores que não predominam em uma sociedade como a brasileira – excludente, individualista, competitiva, consumista. Todos esses são elementos que determinam a nossa saúde que não é só física, mental ou emocional. É tudo junto, ao mesmo tempo! Pensar na saúde do Homem é considerá-lo como ser político – cidadão – e ético – profissional (p.14).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICAS

AMOROS, F. **Manuel d'éducation physique, gymnastique et morale**. Paris: Roret, 1834.

ARCANJO, G. N.; SILVA, R. M.; NATIONS, M. K. Saber popular sobre dores nas costas em mulheres nordestinas. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p.389-397, abr. 2007.

BACCARELLI, M. T. *et al.* Relacionamento interpessoal professor-aluno na educação física. **Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**, Campinas, v.8, n.2, p.19-32, mai/ago. 2010.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Trad. Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. Lisboa: Edições 70, 2002

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan/mar. 2008.

BONORINO, L. L. *et al.* **Histórico da Educação Física**. Vitória: Imprensa Oficial, 1931.

BRIÈRE, N. *et al.* Developpement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'echelle de motivation dam les sports. **International Journal of Sport Psychology**, Rome, v.26, n.4, p.465-89, 1995.

BRACHT, V. *et al.* A prática pedagógica em educação física: A mudança à partir da pesquisa ação. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Campinas, v. 23, n. 2, p.9-29, Jan. 2002.

CEDRÃO, T.S. *et al.* Os Motivos pelos quais as Pessoas Praticam a Ginástica nas Academias da Cidade de Juazeiro do Norte – CE. In: MEMÓRIAS DO V CONGRESSO CIENTÍFICO NORTE-NORDESTE, 5, 2008, Ceará. **Anais...**Ceará, 2008. p. 49-55.

CUNHA, L. L.; MAYRINK, W. C. Influência da dor crônica na qualidade de vida em idosos. **Revista Dor**, São Paulo, v.12, n.2, p.120-124, abr/jun. 2011.

DONCHIN, M. *et al.* Secondary prevention of low-back pain: A clinical trial. **Spine**, v.15, n.12, p.1317-1320. 1990.

DECI, E.L.; RYAN, R.M. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, New York, v.25, n.1, p.54-67, 2000.

FERREIRA, A. B. H. **Novo Dicionário da Língua Portuguesa**. 2.ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

FIORIN, C. M. **A ginástica em Campinas**: Suas formas de expressão da década de 20 a década de 70. 2002. 173f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas 2002.

FLOR, H. H. C. Biopsychosocial Models of Pain. In: DWORKIN, R. H.; BREITBART W. S. **Psychosocial Aspect of Pain: A Handbook for Health Care Providers**. Seattle: IASP Press, 2004. p. 47-75.

FRAGA, A. B.; SOARES, C. L. Pedagogia dos corpos retos: das morfologias disformes às carnes humanas alinhadas. **Pro-Posições**, v. 14, n. 2, p.77-90, mai/ago. 2003.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia: Saberes Necessários à Prática Educativa**. 25.ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREITAS, C.M.S.M. *et al.* Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programa de exercício físico. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Recife, v.9, p.92-100. 2007.

GALVÃO, Z. Educação física escolar: A prática do bom professor. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, Rio Claro, v.1, n.1, p.65-72, set. 2002.

GLOCK, C. É Preciso cuidar da coluna. **Zero Hora**, Porto Alegre, p. 8, ago. 1997.

GUIMARÃES, F. A. L.; MARTINS, M. C. F. Valores e prazer-sofrimento no trabalho: Um estudo com profissionais de nível superior. **Estudos de psicologia**, Campinas, v.27, n.2, p. 133 – 145, abr/jun. 2010.

GUNDEWALL, B.; LILJEQVIST, M.; HANSSON, T. Primary prevention of back symptoms and absence from work: A prospective randomized study among hospital employees. **Spine**, v.18, n.5, p. 587-594. 1993.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. Treino, culto e embelezamento do corpo: Um estudo em academias de ginástica e musculação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-152, set. 2004.

HOLTZ, V.V.; NETO, J.S. Epidemiologia da dor em pacientes de Curitiba e região metropolitana. **Revista Dor**, Curitiba, v.9, n.2, p.1217-1224, abr/mai/jun. 2008.

HELENICE, J.C.G. *et al.* Efetividade do Exercício Físico em ambiente ocupacional para controle da dor cervical, lombar e do ombro: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v.13, n.6, p.461-479, nov/dez. 2009.

KELLETT, K. M.; KELLETT D.A.; NORDHOLM, L. A. Effects of an exercise program on sick leave due to back pain. **Phys Ther**, v. 71, n. 4, p. 283-291. 1991

KERNS, R. *et al.* Veterans' reports of pain and associations with ratings of health, healthrisk behaviors, affective distress, and use of the healthcare system. **J Rehabil Res Dev**, v.40, n.5, p.371-380. 2003.

LATY, D. **Histoire de la gymnastique em Europe: de l'antiqueté a nos jours**. Paris: Presses Universitaires de France, 1996.

LEMSTRA, M.; OLSZYNSKI, W. P. The effectiveness of multidisciplinary rehabilitation in the treatment of fibromyalgia: A randomized controlled trial. **Clin J Pain**, v. 21, n. 2, p. 166-174. 2005.

LINS, R. G.; CORBUCCI, P. R. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. **Estação Científica Online**, Juiz de Fora, n.4, p.01-13, abr/mai. 2007.

LOPES, A. S. **Efeito de um programa de treino de musculação na dor e na funcionalidade da região lombar**. 2009. 63f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Desporto e Educação Física) – Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2009.

MANZINI, E. J. Entrevista semi-estruturada: análise de objetivos e de roteiros. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE PESQUISA E ESTUDOS QUALITATIVOS, 2., 2004, Bauru. *Anais...* Bauru: SIPEQ, 2004.

MANZ, M. C.; DUARTE, A. M. A motivação do idoso para a manutenção na prática regular do exercício físico. In: FONSECA, A. M. **A FCDEF-UP e a psicologia do desporto: estudos sobre motivação**. Porto: U. Porto Editorial, 1999.

MARINHO, I. P. **Sistemas e Métodos de Educação Física**. 6.ed. São Paulo: Papelivros, s/d.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de Hidroginástica para idosos: Motivação, Auto-estima e Auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v.8, n.2, p.67 – 72, Abr. 2006.

MORALES, P. **A relação professor-aluno: o que é, como se faz**. 6.ed. São Paulo: Loyola, 2006.

McCAIN, G. A. *et al.* A controlled study of the effects of a supervised cardiovascular fitness training program on the manifestations of primary fibromyalgia. *Arthritis Rheum*, v. 31, n.9, p. 1135-1141. 1988.

OLIVEIRA, N. R.C. de. Ginástica para todos: perspectiva no contexto do lazer. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.6, n.1, p. 27-35, mai. 2007.

OLIVEIRA, R. C. de; DAOLIO, J. Pesquisa Etnográfica em Educação Física: um (re)leitura possível. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.15, n.1, p.137 – 143, Jul. 2007.

PEREIRA, M. M.; MOULIN, A. F. V. **Educação Física para o Profissional Provisionado**. Brasília: CREF7, 2006.

PAIVA, E.S. *et al.* Manejo da dor. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v.46, n.4, p.292 – 296, jul/ago. 2006.

RAMOS, J. J. **Os Exercícios Físicos na História e na Arte**. São Paulo: IBRASA, 1982.

ROCHA, K.F. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. **Motricidade**, Montes Claros, v.4, n.3, p. 12-17, set. 2008.

ROLIM, M. K. S. B. *et al.* Fatores motivacionais para prática de atividade física na terceira idade. In: SEMANA DA EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFSC, 2004, Florianópolis. **Anais...** Florianópolis, 2004, p.5.

SABA, F. K.F. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

SANTOS, S.C.; KNIJNIK, J.D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.5, n.1, p.23-34, out. 2006.

SCHMIDT, C.O.; KOHLMANN, T. What do we know about the symptoms of back pain? Epidemiological results on prevalence, incidence, progression and risk factors. **Z. Orthop. Ihre. Grenzgeb**, v. 143, n. 3, p.292-298. 2005.

SOARES, C. L. **Imagens da educação no corpo**: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX. Campinas: Autores Associados, 1998.

SOUCHARD, P. RPG: **Fundamentos da reeducação postural global**: Princípios e originalidade. São Paulo: Realizações Ltda, 2003.

SOUZA, E. P. M. O Universo da Ginástica: Evolução e Abrangência. In: ENCONTRO DE HISTÓRIA DO ESPORTE, LAZER E EDUCAÇÃO FÍSICA, 5., 1998, Maceió. **Anais...** Maceió: ETFA/UNICAMP, 1998.

SOUZA, J. B. Poderia a atividade física induzir analgesia em pacientes com dor crônica?. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.15, n.2, p.145-150, mar/abr. 2009.

SOUZA, J. L.; VIEIRA, A. Boa Postura: Uma preocupação com a estética, a moral ou a saúde?. **Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 01, p. 145-165, jan/mar. 2009.

THOMAS, J. R., NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TIBEAU, C. C. P. M. Diferentes olhares sobre a Ginástica Geral. In: FÓRUM BRASILEIRO DE GINÁSTICA GERAL, 1999, Campinas. **Anais...** Campinas: UNICAMP, 1999, p. 57-62

TIGER, L. **A busca do prazer**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1993.

TORRI, G.; BASSANI, J. J.; VAZ, A. F. Dor e Tecnificação no contemporâneo culto ao corpo. **Pensar a Prática**, Goiânia, v.10, n.2, p.261 – 273, jul/dez. 2007.

TOSCANO, J. J. O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 1, p. 40-42, jan. 2001.

TURK, D.C. *et al.* Developing patient-reported outcome measures for pain clinical trials: Impact recommendations. **Pain**, v. 125, n.3, p.208-215. 2006.

VIGARELLO, G. A invenção da ginástica no século XIX: Movimentos novos, corpos novos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 25, n. 1, p.9-20, set. 2003.

WETLER, E.C.B. **Efeito de um programa de ginástica postural sobre indivíduos com hérnia de disco lombar**. 2004. 140f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2004.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Roteiro para Entrevista Semi-Estruturada.

- 1) IDENTIFICAÇÃO (Nome, Idade, Sexo, Profissão, Modalidade e turma, número de alunos na turma, data/hora da entrevista);
- 2) EXPERIÊNCIA CORPORAL
 - a. Tempo de prática de Ginástica Postural.
 - b. Tempo de prática de academia em geral.
 - c. Modalidades praticadas anteriormente
 - d. Tempo de práticas de modalidades praticadas anteriormente.
- 3) COMPARAÇÃO DA GINÁSTICA POSTURAL COM OUTRAS PRÁTICAS DE ACADEMIA, SE TIVER FREQUENTADO.
- 4) MOTIVAÇÃO
 - a. Por que você frequenta academia?
 - b. O que te motivou a começar a ginástica postural?
 - c. Você pretende continuar com as aulas?
 - d. O que te motiva a continuar frequentando?
 - e. O que espera para com a ginástica postural? Qual sua meta?
- 5) AULA DE GINÁSTICA POSTURAL
 - a. Descreva uma aula de ginástica postural.
 - b. O que caracteriza uma aula de ginástica postural? Por quê?
- 6) APARELHO FITFLEX
 - a. Qual o papel do aparelho Fitflex nas aulas de ginástica postural?
- 7) PROFESSOR
 - a. Qual o papel do professor na orientação das aulas?
- 8) ALUNOS
 - a. Qual o perfil dos alunos de ginástica postural?
 - b. Qual o papel dos alunos durante as aulas de ginástica postural?
- 9) QUAL SEU ENTENDIMENTO DE POSTURA CORPORAL?
- 10) O QUE É BELEZA PARA VOCÊ?
- 11) O QUE É SAÚDE PARA VOCÊ?

APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.**UNIFESP – CAMPUS BAIXADA SANTISTA**
Curso de educação Física – modalidade saúde**Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

Estas informações estão sendo fornecidas para a sua participação voluntária no estudo “A Ginástica Postural e suas Motivações”, que será desenvolvido por pesquisadores da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp – Campus Baixada Santista) visando conhecer os motivos que levam pessoas à se aderirem nas aulas de ginástica postural, descobrir as razões que fazem com que elas permaneçam na modalidade e verificar o nível de conhecimento que os próprios alunos possuem sobre o benefício da ginástica postural.

Caso você autorize sua participação na pesquisa, você estará consentindo e participando de uma entrevista baseada em um questionário elaborado pelos pesquisadores deste estudo, que pretende conhecer suas experiências em ginástica postural.

Não há benefício direto para o participante. Trata-se de estudo de campo testando a hipótese que haja múltiplas motivações para a prática de ginástica postural.

Em qualquer etapa do estudo, você terá acesso aos profissionais responsáveis pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. O orientador da pesquisa é Vinícius Demarchi Silva Terra, que pode ser encontrado na Avenida Saldanha da Gama, 89, telefone (13) 3523-5000. Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) – Rua Botucatu, 572- 1º andar – cj 14, 5571 – 1062, FAX: 5539 – 7162 – E-mail: cepunifesp@epm.br.

É garantido o direito de ser mantido atualizado sobre os resultados que sejam do conhecimento dos pesquisadores.

Não há despesas pessoais para o participante durante o estudo. Também não há compensação financeira relacionada à sua participação.

Acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo “A Ginástica Postural e suas Motivações”. Eu discuti com Vinícius Demarchi Silva Terra, pesquisador que realizará o trabalho de

campo, sobre minha decisão em participar nesse estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, as garantias de confidencialidade e de esclarecimento permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido, ou no meu atendimento neste Serviço.

Assinatura do sujeito de pesquisa

data

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido deste sujeito de pesquisa ou representante legal para a participação neste estudo.

Assinatura do responsável pelo projeto

data

APÊNDICE C – Entrevistas Semi – Estruturadas

Nome: A

Idade: 69 anos

Sexo: F

Aposentada

Turma: Ter/Qui 15h

Data: 23/08/2011 16h

1. A rigor, faz um ano com algumas interrupções.
2. Sim, musculação e fazia alongamento. Ah, eu já faço há doze, treze anos, porque eu fazia o laboratório de movimento do doutor Santarem em São Paulo, no hospital das clínicas.
3. Só caminhada. Mas parei nesses últimos tempo devido a uma dor residual que eu tenho no bumbum. Eu fui operada de coluna um ano atrás, fiz uma correção de escoliose e eu fiquei com uma dor no bumbum, bem, bem chata e a caminhada começou a ficar complicada. A rigor eu faço só o alongamento, essa correção postural e faço a hidroterapia aqui nessa mesma academia só que com a fisioterapeuta na água, água quente. Faço duas vezes por semana, e aqui duas vezes por semana também.
4. A ginástica postural eu acho primeiramente mais focada, objetivo e resultado mais concreto, porque as outras coisas eu achava mais traumatizante, principalmente pra mim que tinha problema sério de desvio de coluna né, eu cheguei a ter cinqüenta graus de desvio, então é tanta coisa coisa que qualquer movimento um pouco mais firme, acaba incomodando muito né, doendo muito, aqui eu tive bastante sucesso, porque foi aos poucos, paulatinamente, eu fui conseguindo fazer cada vez mais, adquirindo mais alongamento e mais independência e sem dor, sem trauma.
5. É pra sobreviver mesmo. Eu sou de ginástica dependente já há alguns vinte anos.
6. A questão da recuperação depois da coluna pós operatório. A rigor eu comecei fazendo só a hidroterapia, aí depois que eu fiquei sabendo aqui na academia dessa possibilidade e eu achei adequadíssima.
7. Sempre. Ginástica dependente.
8. Porque cada vez eu tenho mais autonomia com meu corpo, eu não desabo, eu sento. Eu tenho 69 anos, eu sento, eu tenho agilidade pra levantar, pra sair, eu viajo pra todo canto, eu só não carrego peso. É bem interessante.
9. É ter sempre o corpo alongado. Ter sempre o corpo bem posto. A professora ajuda, tá sempre orientando a questão da....meu cérebro custou acostumar com a história da verticalidade, eu não sabia quando eu tava torta e quando eu tava reta e com essa ginástica a

professora vai...e eu vou me condicionando a entender que meu corpo ta agora reto, porque eu levei anos tendo uma inclinação esquisita, agora ta reto e agora que eu acho que ta esquisito. Essa é que é a realidade.

10. É o estar com absoluto controle do meu corpo, abdome contraído, coluna completamente recostada no equipamento, eu desempenhar todas as ordens, comando dela, com essa preocupação da coluna estar bem apoiada, nada que vá agredir alguma parte do meu corpo. E como eu posso descrever? Então, depois desse controle do corpo bem estabelecido, os movimentos são desenvolvidos com uma certa tranquilidade. Tanto força, como subir, como elevação, como contração, como extensão, tudo isso é conseguido com muita tranquilidade.

11. Essencial, porque ele é meu ninho né. Eu fico apoiada, absolutamente nele e a partir dele que tudo rola.

12. Primordial é coluna reta, todo dia me olho se estou reta, reta é uma fixação, porque eu fui torta muito tempo. Então coluna reta, ombros posicionados e abdome contraído é essa minha idéia.

13. Beleza é me sentir bem com meu corpo.

14. Saúde é não sentir dor. É estar tudo funcionando. Eu não me preocupo se estou com 69 anos e lamentavelmente, a pele ta toda enrugada, manchada, flácida, caída, o caramba, o importante é que ela funciona, não me deixa na mão, é interessante, por que sabe, tem outra conotação.

Nome: C

Idade: 69 anos

Sexo: F

Aposentada

Turma: Seg/Quar/Sex 9h30.

Data: 24/08/2011 10h40

1. Desde fevereiro de 2010.
2. Aqui nessa não mas em outra academia. Ginástica, ginástica localizada, Na verdade eu sempre pratico. Ai eu paro, volto, paro, volto, entendeu? Mas assim, tipo uns meses, um ano, ai eu paro, fica cansativo, ai eu volto. Por que eu sei que faz falta.
3. Não, sempre academia.
4. Eu acho que a postural é a que ta me dando mais resultado. Em termo de me sentir melhor. De me sentir mais alongada, mais comprida, mais alta, porque com a idade a gente vai (fez um gesto de encurtamento da coluna), né, mas você sente (fez um gesto de alongamento da coluna).
5. Por esse motivo, por motivo de saúde, não é por motivo de mais nada né, por saúde mesmo, de você ter menos dores, de você se sentir bem melhor, bem melhor mesmo. E agora com a musculação em conjunto, nossa, a musculação você fazendo, posso falar? A musculação eu to fazendo só há quatro meses, mas eu já obtive um resultado extraordinário, porque eu tomava comprimidos pra dor, várias vezes ao dia, de quatro em quatro horas por dia e agora eu não tomo mais, entendeu? Então eu to percebendo que agora, com o passar da idade eu tenho mais que fazer mesmo, não é nem por estética nem nada, é pela saúde, por não sentir dor, entendeu?
6. As dores, as dores. Eu fazia pilates, fiz aqui pilates, nessa sala, mas o motivo é que só tinha eu de aluna, ai complicava, ai ligavam pra saber se eu vinha, ai eu encontrei a Cláudia (Professora de GP), cê que experimentar fazer uma aula? AI eu fiz, que foi em fevereiro de 2010, ai a partir daí eu to aqui.
7. Pelo amor de Deus, só se eu não tiver juízo (risos).
8. É isso mesmo, as dores. Eu to percebendo que cada vez eu me sinto melhor, mais disposta, menos dores no corpo, entendeu? A dor que eu tenho no joelho, é artrose, essas coisas, mas eu tive uma torção muito grande. Eu fiz toda fisioterapia, tudo, tudo, mas ela permanece, essa dorzinha, ela tá la, e com alongamento e com a postural eu percebi a baita diferença que dá. Então é só a pessoa não ter juízo que vai parar de vir né. Eu acho assim.
9. Ah eu não tenho meta. Quero que seja infinita. Enquanto eu tiver condições eu quero fazer, entendeu? Eu espero ficar cada vez melhor, lógico. Que nem eu te falo, eu tomava

comprimidos pra dor, não tomo mais, então eu acho que já um pouco de abre a cabeça e vê o que tá fazendo né.

10. Ah, eu acho que ela te puxa a alma. Ela te puxa toda. Todas as pernas, os braço, o abdome, tudo. Você já sente que tá puxando mesmo, que tá alongando, entendeu? E eu acho que é o importante né, você sentir.

11. O que não pode faltar? Ah, porque os exercícios são basicamente os mesmos né? Mas eu gosto muito dos exercícios de faixa, porque você sente que você alonga mesmo, o de faixa, com os pés. Também tem o que a gente fez hoje, o de arco, que você sente, acho que algum resultado a gente vai obter.

12. Ah é o conforto. É muito confortável você tá ali. Muito confortável. Mais do que você tá em pé, que você tá deitada no chão. Aquele aparelho te ajuda muito. Ele te dá mais flexibilidade no momento de você fazer o exercício também. A postura que você fica ali.

13. Ai, total né. Total, total. Por que ela que indica o que você tem que fazer né. Não adiantava nada você ficar sentado ali, fazer nada e fazer errado. E ela tá te observando, os movimentos que você faz errado.

14. Eu acho que quem faz qualquer tipo de ginástica já tem uma diferenciação de outras pessoas né. Elas andam o os ombros mais pra trás. A gente percebe nas pessoas, mais alongadas, sabe? Diferenciadas.

15. Obedecer o professor. Tem que obedecer né.

16. A postura corporal, eu acho assim, é o que te segura. Eu acho até que os órgãos internos, eles vão mais pro lugar. Mais, sabe, a postura que te segura. O esqueleto vai. Ai os órgãos internos também vão. Você percebe que você fica mais, mais fininha, ah, sei lá, entendeu?

17. AH, beleza é você se sentir bem. Por que não adianta você ficar bonita por fora e por dentro não. Você vai passar no seu rosto tudo o que ta sentindo, se você tiver uma dor, você pode ser linda, mas você não vai ficar linda. Concorde? Você é linda, dá uma dor na coluna, não tem como. E tem a beleza da idade, porque cada idade tem a sua, né? E eu acho isso, se você tiver bem por dentro você vai ta bem por fora, né?

18. A saúde é tudo. Tudo. Quando você não tem é que você sabe, mas eu prefiro saber antes de não ter. Eu acho que saúde é tudo. A gente tem que fazer tudo por ela. Tudo que você puder. Não fuma, não bebe. Eu acho assim.

Nome: D

Idade: 79 anos

Sexo: F

Aposentada

Turma: Ter/Qui 9h

Data: 30/08/2011 10h

1. Um ano e pouco.
2. Eu fazia pilates, mas eu fazia, eu fiz a muito tempo, fiquei um tempo parada porque eu fiquei doente, e depois quando eu quis voltar e ao invés de fazer pilates eu fui pra ginástica postural, porque eu gostei da Cláudia, ela é muito legal, eu ia fazer pilates, mas por causa da minha idade eu fui pra ginástica postural, porque tem gente mais velha, e aqui eu não sinto nada, porque eu tenho arritmia, eu tive dois AVCs, então eu gosto de fazer a ginástica com ela porque eu não sinto nada, graças à Deus.
3. No verão eu nado, eu nado um pouco né, eu faço batida de perna, eu nado o crawl, o clássico, mas faço pouco, dez voltas na piscina, mas fora isso não.
4. Eu fiz duas cirurgias, e eu tenho muitas dores....mas eu fiquei boa e depois de um tempo eu notei que eu não tava mexendo a perna, essa perna aqui (esquerda) é muito mais fraca, aí eu fiquei muito tempo sem fazer nada por causa disso, eu to melhorando da perna, mas ainda dói bastante.
5. Ah, porque eu gosto, pra mim, pra eu melhorar da minha postura também, olha, eu tenho 79 anos e é difícil você fica com a postura assim....minha mãe morreu, parecia que ela era corcunda, então eu acho que a postura é muito importante, nossa senhora. Meu filho, quando eu parei o pilates me disse, “Mãe, você tá ficando igualzinha à sua mãe”, aí eu falei, bom, vou voltar pra ginástica. E to contente, acho que melhorou bastante, ele fala “Mãe, você tá bem”, e olha, um ano e pouco, eu to, eu to bem.
6. Ah, meu filho me amolar dizendo que tava ficando que nem a minha mãe.
7. Até poder e morrer. A ginástica é muito boa, nossa.
8. É porque eu me sinto bem, me sinto sem nenhuma dor...tive um problema de coluna sério, então minha coluna tava totalmente séria...e agora eu não tenho nenhuma dor mais.
9. Eu espero que eu fique boa e não volte a ter dores. Porque ter dor é horrível né. Mas eu tive depois da hérnia, as três vértebras da lombar, elas ficaram meia tortas, por isso que minha perna começou a ficar adormecida, eu não mexia. Eu tenho a impressão que o nervo ainda tá um pouco adormecido, porque foi muito forte a minha dor na perna, aí eu peguei e tinha que começar a fazer alguma coisa pra ficar boa, aí o médico falou pra eu fazer

hidroginástica, mas eu não gostei muito de hidroginástica, achei muito fraca, não melhorou nada minha perna.

10. Ah eu adoro, você não cansa, a Cláudia é muito atenciosa, corrige o tempo todo a postura, porque não adianta você fazer qualquer ginástica e ficar com a postura má, ela chama atenção pra nós da respiração, é muito importante, normalmente ela fala “Não prende a respiração”, “Cuidado com a respiração, não segura”, e isso é muito importante numa ginástica.

11. Pra mim? Pra mim acho que os exercícios pras pernas. E também pra coluna. Exercícios pra coluna ficar reta né.

12. Você não fica cansada né. Se você ficar em pé você cansa mais. Minha perna doía, depois que eu tive problema na coluna, eu não consigo ficar muito tempo em pé, o arco desse aqui (referindo-se ao pé esquerdo) abaixou um pouco e eu tenho problemas de ficar em pé, evito ficar muito em pé por causa do arco que dói né, tem perigo de cair.

13. O papel dele é justamente isso, ver se sua coluna tá sempre reta, se você não pára a respiração e também a postura do aluno, você vê, com o passar da idade você pode fazer os exercícios mal e ela tem que ver se a postura tá correta né.

14. Ah, eu acho que a ginástica postural não exige muita força né. Então pra pessoa que tem mais idade como eu, num usa muita força, e eu tenho problema de arritmia, então eu acho bom sim, pelo fato de exercícios como corrida ser perigoso pra mim.

15. É fazer os exercícios corretamente né. Não fazer com má vontade, porque não adianta nada você fazer, você tá na cadeira e pra que vai fazer com má vontade? Não adianta nada fazer com má vontade. Até a Cláudia fala “o que você tá fazendo careca?”, e na hora que a gente tá apertando, ela vai lá e aperta bem as pernas, pra ver que vai até o fim. Isso é muito importante.

16. Não, isso eu também melhorei na coluna, na postura. Essa minha perna, eu até mostrei pra Cláudia, ela ficou muito melhor, até o médico falou que eu melhorei bastante até.

17. Beleza de corpo não adianta mesmo. Acho que é saúde o principal.

18. Saúde é você não ter as doenças, é ter força pra superar todas suas doenças né, Eu superei muita coisa. Eu tive problemas no parto, eu tive hemorragia no parto, quase morri, daí o médico disse...olha, se você não tivesse saúde, se não tivesse trabalhado a vida inteira como eu trabalhei, se eu não tivesse saúde boa, eu não suportaria o parto, eu perdi sangue, diziam que eu podia morrer. Então eu sempre tive boa saúde, sempre trabalhei muito, eu acho que não adianta nada você ficar em casa e não fazer nada e tem que fazer exercício.

Nome: E

Idade: 41 anos

Sexo: F

Professora

Turma: Ter/Qui 18h30

Data: 25/08/2011 19h30

1. Dois meses que eu pratico.
2. Eu fiz dois anos atrás e parei. Eu fazia, a ultima que eu fiz foi musculação, ai eu fiquei parada quase dois anos, ai por preguiça né, ai eu falei...ai, tenho que voltar e fazer alguma coisa né, como eu queria voltar ai eu voltei numa coisa mais light, na verdade eu queria alongamento que eu até vi la na frente, ai ela falou (referindo-se à secretária) ah, tem a ginástica postural que é igual à um alongamento, ai eu fui fazer uma aula experimental e entrei...mas antes disso, vai, um ano atrás, eu tava com muita dor no final do dia, ai eu fiz uma ressonância magnética né, ai deu...ai, eu não sei te explicar o que é que deu na coluna, ai ele falou (referindo-se ao médico), faz um exercício físico pra não virar uma hérnia. Ai esse ano eu quis entrar por causa disso também entendeu?
3. Assim, sempre foi ou ginástica localizada ou musculação, eu saia de um, entrava no outro, mas eu fiquei quase dez anos fazendo exercícios, é que já faz uns dois anos que eu parei, dos 30 aos 38 vai eu fiquei fazendo, dai fiquei parada.
4. As vezes a gente vai caminhar na praia quando o tempo tá bom, eu e meu marido, mas só de fim de semana, mas agora no inverno não. No verão, as vezes, a noite quando chego do serviço, ai quero descansar meu corpo né.
5. Comparação: Assim, musculação você faz, mas só que por um tempo, depois você começa a enjoar, não consigo ficar muito tempo na musculação, você faz um tempo, mas por um tempo, mas são sempre os mesmos exercícios né, não muda muita coisa. A localizada eu também gostava, só que eu não gostava da parte de corre, ficava muito cansada né, mas a localizada eu sempre gostei né. Agora essa, não sei se é porque eu to mais velha agora, essa eu to gostando mais, se entendeu? Passou os anos, acho que ficou mais light e eu senti que tá fortalecendo. Tem dois meses só, mas eu já senti a perna...mesmo sendo assim, quem vê parece que é uma coisa light, que não funciona...mas eu senti. Então, eu já senti assim, pouca coisa em mim, mesmo sendo uma coisa assim...igual hoje, foi só aquela série, pouquinho, mas pra mim já ta adiantando. Até emagrecer um pouquinho eu emagreci. Já foi um quilinho em dois meses. E eu operei a vesícula ano passo e engordei dois quilos ano passado né, e eu fiquei o ano inteiro que eu não conseguia perder, e agora nesses dois meses que eu to aqui, mesmo sendo essa eu já consegui perder um quilo.

6. Academia: Então, como eu te falei, agora é mais questão de saúde mesmo, antigamente quando eu ia era mais pra emagrecer, pra ficar mais...né....hoje é mais por questão de saúde mesmo, por causa desses problemas que me deu, de no final do dia ficar com dor nas costas, aí a médica falou, faz que vai virar uma hérnia no futuro, você tem que praticar algum exercício. Ela falou assim, começa com uma coisa light e depois se você quiser faz musculação, outra coisa, mas começa com uma coisa....aí eu comecei com essa.

7. GP: É, porque ano passado eu fiz a ressonância, ela falou pra não virar hérnia começa a praticar exercício físico, pra no futuro...então hoje em dia é mais por saúde mesmo, pra não ficar sedentária né.

8. Pretendo, pretendo. E por enquanto não pretendo nem mudar pra outra. Eu já uma experimental com ela da localizada, até gostei assim, mas por enquanto não, por enquanto vou ficar só nessa.

9. GP: Eu acho assim, igual eu, trabalho o dia inteiro né, aí é com criança especial que eu trabalho, aí uma as vezes vai, um te bate nas costas, aquele estresse né, o dia inteiro, aí é a hora que eu relaxo né. Chego em casa, igual agora, vou chegar em casa, terminar de fazer a janta que eu comecei e deixei lá, então é a hora que eu to ali, as vezes ela até fala alguma coisa e eu to ali...acho que é a hora que é só minha. Vamos dizer assim, porque em casa não dá, então parece que esse horário é só meu né, e as vezes uma outra não dá né, uma musculação, uma ginástica, não dá assim, pra você relaxar.

10. Meta: Então, como eu te falei, é mais por questão de saúde, não ficar sedentária, por que eu poderia assim, tem dia que tá chovendo, eu venho de moto, tem dias que eu tenho mó preguiça de vir, mas eu falei assim....não...eu saio daqui bem, sabe? Eu chego em casa bem. Igual, eu vou chegar, vou fazer a janta, eu me sinto bem do que nos outros dias que né...então eu quero continuar por questão de saúde mesmo, porque quando mais você fica em casa você acha que tá descansando, mas na verdade você parece que você fica mais cansada do que vindo. E eu penso em até aumentar, fazer três vezes, mas por enquanto não dá pra mim, tenho um preguiça e segunda e quarta eu tenho reunião, saio tarde do trabalho, então não dá, teria que ser então, terça, quinta e sexta vai, mas sexta eu sempre tenho alguma coisa pra fazer, eu e meu marido vamos pra algum lugar, então por enquanto eu to em dois dias né.

11. Eu diria que seria uma ginástica, parece uma localizada, só que mais light, com menos repetições, entendeu? Porque tudo o que ela dá ali, seja com a bolinha, tudo eu já fiz na ginástica normal, só que é uma coisa mais light, você sentada na cadeira também parece que não força tanto a coluna, como numa ginástica normal que fica fazendo 500 abdominais, parece que força mais, tudo, então eu diria que é uma ginástica mais light mesmo.

12. É justamente os exercícios, que se fosse só pra fica, é...só alongando, alongando, eu acho que eu já desistiria. Aliás, eu gosto mesmo daquela parte, da parte do meio mesmo, que fica fazendo realmente os exercícios, porque no comecinho e o final, que nem o final, to relaxando, tals, eu já fico meio assim, já acho que demora muito tempo naquilo entendeu? É você começa a passar frio, já fica meio assim, eu gosto mesmo da parte do meio, da parte que ta fazendo exercícios, por mim seria só cinco minutinhos o final, de relaxar, pra mim seria só um pouquinho o final vai....

13. Então, eu nem conhecia né, a moça que quando perguntei, “Ah, eu quero fazer alongamento”, a moça...”Não, a ginástica postural é como se fosse um alongamento”, num sei o que, tal, eu acho super bom, nunca tinha feito, mas eu acho que protege muito bem a coluna né, do que nos exercícios normais que você faz numa academia, com o colchonete, eu gosto bastante de usar a cadeira, e dos aparelhos também né, que ela usa, os elásticos, tudo, do que fazer só com a perna, eu acho que ajuda bastante mesmo.

14. É justamente os equipamentos que ela pega, tem que ter, tem que ter, se fosse só a manopla, só....não...realmente tem que ter as bolinhas, tem que ter né, outras coisas, que toda aula é diferente, ah hoje ela usou isso, amanhã ela vai usar aquilo.

15. Ah, ela orienta bem, tudo o que faz ela ta falando pra que que é, igual “Coloca a mão direita na cabeça e vai sentir alongar essa parte”, eu acho que ela explica muito bem o que ta fazendo, porque muitas vezes a gente ta fazendo uma ginástica, musculação e não sabe nem pra que que serve, pra que que ta fazendo aquilo. E ela, tudo o que você ta fazendo ela ta falando “olha, ta sentindo aqui, a lateral da perna direita”, eu acho que ela explica bem, porque tem muito professor que da tudo quanto é exercício, mas não sabe pra que quer serve.

16. Eu acho que são mais velhos né, as vezes eu fico assim...ai, eu to, eu já to ficando com uma idade, mas não to tanto...igual, eu falei em casa pra minha filha né, minha filha tem 17 anos e ela um dia perguntou pra mim, ai mãe você acha que eu sou sedentária, que não sei o que, ela já ta ficando meio cheinha, por causa de ficar o dia inteiro em frente a televisão, em vez de almoçar ela as vezes come besteira, ai eu falei “ah, vai comigo um dia ver a aula, faz essa, que ela ta querendo fazer musculação né, ai vo vê de trazer ela pra vê uma aula e quem sabe ela faz alguma coisa também né, porque ela não faz nada, mas.....o que que você perguntou mesmo? Acabei falando e esqueci...ah, então, é mais isso, eu acho que é pra pessoas com mais idade né. Até que eu to mais preguiçosa agora e entrei nessa, mas eu acho que é isso, não sei também se é por isso que eu gostaria que ela puxasse mais, mas como tem gente mais velha, também não dá, talvez se tivesse gente mais jovem e você pudesse, na

cadeira, mas fazer alguma coisa mais forte né, talvez se marcasse uma horário só com gente mais jovem, na cadeira, talvez fosse diferente a aula né. Não sei...

17. Ah, olha, eu acho que a maioria gosta, a maioria gosta, porque sente alongar, igual aquela senhora que saiu daqui agora, ela faz a pouco tempo ela falou “nossa, eu já me sinto mais alta”, “eu saio daqui eu to mais alta, mais esticada”, porque em casa a gente não faz isso né, já toca o despertador, cê já levanta correndo pra trabalhar, nem espreguiçar nem nada você faz né, uma coisa que vai, você deveria acordar, espreguiçar, levantar com calma, eu não, o despertador toca eu já saio correndo pro banheiro, é assim mesmo.....tava até me dando muita câimbra, de madrugada eu tava dormindo, ai eu ia espreguiçar e tava me dando câimbra, eu fiz exame tudo, não ta me faltando potássio, não ta faltando nada, e tava me dando muita câimbra. Eu dormindo sabe, você vai se esticar ai travava, ai faz um tempinho que não me dá, não sei também se é pelo alongamento né, que ta resolvendo né, agora.

18. Então, eu acho que é o próprio nome, pra você realmente ficar numa postura pra andar, pra pegar objeto, tudo, eu acho que você tem que se policiar mais né, igual minha filha, ela anda toda assim (fez gesto de má postura), por causa de mochila de escola, e eu sempre falo pra ela, e eu queria realmente que ela fizesse, principalmente por causa disso. Por que mesmo sem a mochila ela já anda meio já corcunda. O vício né, de ir pra escola, mochila pesada, ela anda meio assim, e eu já falei “coluna reta”, que você fica até mais alta e tal né, e eu acho que é isso mesmo né, pra você ficar mais (gesto de alongamento da coluna), né? Faz bem pra coluna, pro corpo, você fica mais esticada, pra sentar direito, eu acho que o sentido é esse mesmo né.

19. Beleza? Então eu acho assim, que é você se sentir bem com você mesma né. Igual, igual agora, eu ando me sentindo bem. Eu tava em casa, e ficava muito mais cansada do que eu to agora né, e não é só porque você ta magra, as vezes eu emagrecia e vai, faz dois anos que eu to parada, as vezes eu to magra, mas se eu não to fazendo exercício, cê não se sente tão bem quanto quando você ta fazendo exercício, é diferente cê ta fazendo exercício. Sente mais disposição né, pra fazer as coisas, pra trabalhar, você acorda melhor, acho que é isso. Beleza acho que é isso, você se sentir bem. Se você se sente bem, parece que tá tudo bem né, na sua casa, cê vai trabalhar, parece que tá tudo bem. Quando você não ta bem, parece que dá tudo errado no dia né, acho que é isso.

20. Saúde pra mim é, além de não sentir dor, por que tem um problema né, o meu problema é só enxaqueca, uma vez por mês tenho enxaqueca, mas saúde pra mim é fazer atividade física e não sentir dor. Não sentindo dor e fazendo atividade física pra mim eu já to com saúde. Eu me sinto né.

Nome: F

Idade: 54 anos

Sexo: M

Administrador

Turma: Seg/ Qua 18h30

Data: 12/09/2011 19h40

1. Vai fazer um ano. Agora nesse mês, em setembro faz um ano.
2. Eu pratico esporte, eu pratico futebol, mas de vez em quando, não sempre. E corro um pouco na praia. Sempre to fazendo alguma atividade, sempre to.
3. Não. Nunca fiz nada em academia, comecei fazer agora a ginástica postural, mas em razão de fazer mais alongamento, porque eu nunca fui muito bom de alongamento, por isso que eu comecei a fazer. Nunca fiz academia.
4. Ah, faço há mais de quarenta anos. Desde os 10, 12 anos sempre pratiquei esporte. Sempre andei na praia, sempre joguei muita bola, sempre, sempre, mas sempre por conta própria sabe, nunca entrei em academia, nunca.
5. A ginástica postural....é que na minha época, é o que eu falo, na minha época não existia muito alongamento, entendeu? Não existia alongamento. Alongamento é de pouco tempo pra cá. Eu percebia que eu era meio duro pra fazer, ainda sou, ainda continuo sendo um pouco duro, mas agora eu tenho feito, vai fazer um ano que to fazendo e já me sinto melhor entendeu? Já me sinto melhor. Eu procuro fazer uma ginástica postural aqui e treino sozinho entendeu? Corro, corro na praia, essas coisas toda, só pra manter.
6. Eu frequento porque foi indicação de uma amiga minha da professora Cláudia, porque eu sou um pouco curvado, não sei se você já prestou atenção, então eu tenho medo de chegar mais pra frente com algum problema nas costas. Eu acredito que eu não tenha, que eu não sinto dor nem nada, mas é mais um questão de postura, então faço a ginástica postural para...eu fazendo essa ginástica, você se condiciona, se você tá torto te levanta né. Se você tá sentado fora de lugar, tá doendo, daí você consegue assimilar. Então eu to procurando fazer isso, eu to me sentindo melhor.
7. O que motivou a começar? Foi em razão deste problema pessoal de falta de alongamento. Eu sempre tive essa dificuldade de alongamento, sou ruim desde pequeno, nunca gostei desse negócio de alongar, acho muito difícil de fazer, aí eu resolvi fazer e gostei, experimentei, comecei e vou continuar fazendo, eu faço ginástica postural aqui e treino na praia, o que eu tenho que fazer eu faço na praia entendeu? E é bom, eu me sinto melhor, me sinto mesmo.
8. Pretendo, lógico, é legal, eu gosto. Eu to me sentindo bem, me sinto melhor.

9. Ah, olha, você vê, como eu te falei, é a primeira vez que eu to entrando numa academia, pra fazer alguma coisa numa academia, eu gostei do pessoal, a professora Cláudia é uma pessoa muito boa, ela dá uma atenção muito grande pra nós e eu pretendo lógico, to chegando aos quase 60, pretendo chegar inteiro né, chegar na velhice e chegar por inteiro, não pretendo parar, pretendo nunca mais parar, como te falei, é mais essa parte postural, essas coisas, que essas coisas de treinamento, correr, essas coisas não, isso ai não faço em academia porque não gosto, não sei se é porque a gente que nasce aqui em Santos, só tem praia, eu acho um absurdo as pessoas que correm numa academia, pode me chamar de picareta e velho, mas isso não dá, não agüento isso entendeu? Numa praia com 7 quilômetros de praia, eu acho um absurdo, mas cada um é cada um.

10. Minha meta é me manter bem fisicamente. Eu fiz faculdade de educação física e tranquei no segundo ano, eu parei de fazer porque como eu já joguei bola, já fui profissional, eu tinha idéia de fazer alguma coisa, mas ai eu parei, eu to com idéia de voltar entendeu? A fazer de novo. A ginástica postural pra mim é bom, é muito bom mesmo. Eu acho que eu to bem.

11. Como é uma aula? Tem muito alongamento, tem primeiro um aquecimento, a gente alonga praticamente quase tudo, todos os músculos do corpo entendeu? Costas, perna, parte posterior, anterior, braço, pescoço...eu acho uma aula muito boa, eu gostei.

12. O que não pode faltar numa aula de ginástica postural? Não pode faltar...é o cara não faltar nunca na aula. O cara tem que ter uma seqüência, é que eu gosto na aula de postural, o que não pode faltar é o básico que ela dá, é o alongamento em todos os sentidos entendeu?

13. Ah, é ele que te dá todo o condicionamento pra você fazer uma aula correta entendeu? Ali você sustenta, ali você se acomoda bem, ali você tem também toda a orientação da professora, pra você manter sempre a lombar encostada, entendeu? Então a cadeira é fundamental, sem aquilo ali você não conseguiria fazer. Não tinha jeito. Então ali você se dá bem. Eu me adapto bem ali entendeu? Eu acho que aquela cadeira é fundamental. Sem aquilo acho que não haveria outra forma de fazer ginástica postural, no meu modo de ver entendeu? Acho que no chão não dá pra fazer. Eu acho legal.

14. Ah, eu acho importante. Que esteja sempre pra cima, que esteja orientando, nunca desmerecendo né, chegar e...eu to fazendo alguma coisa errada, sempre ta orientando, é sempre fundamental o professor tá sempre em cima pra gente fazer uma aula correta né, não adianta vim até aqui e fazer as coisas errada, no começo ele me orienta, orienta todos e ai já, você já sabe, você começa acostumar, fica mais fácil né.

15. Eu acho que não difere não, eu acho que cada um gosta de um tipo de fazer, cada um tem uma....tem gente que adora vir numa academia e fazer aeróbia, tem uns que gostam de fazer musculação, acho que não difere em nada, acho que cada modalidade é uma modalidade. Eu como não gosto de musculação, não gosto de correr em academia, então pra mim eu gosto desse tipo de ginástica, de postural.

16. Acho que pô, se a pessoa vem até aqui, sai da casa dela pra fazer uma ginástica, acho que ela tem que fazer uma coisa certa. Não faltar, procurar não faltar, entendeu? Acho isso fundamental. Que cada um procure incentivar o outro entendeu? Por exemplo ali, a gente começa a olhar um o outro, a gente procura se incentivar, quando a pessoa é nova e tal, pra deixar a pessoa a vontade, acho que é esse o papel do aluno. Que nem a gente fala aqui, a gente tem que sempre agregar entre nós, tem que ser amigo entre nós, pra poder sair daqui por exemplo e fazer uma outra programação, sair todo mundo junto, é uma coisa importante isso. Isso ai é fundamental. O ambiente, cê tá entendendo? A professora tem um papel muito importante nisso. Deixar todo mundo a vontade. Uma pessoa é mais retraída, a outra já mais extrovertido, então acho que professora também é fundamental nisso.

17. Meu entendimento? Acho que já tá dizendo até no nome né. Acho que a postura...já tá dizendo no nome, é ficar numa postura correta. Qual é o correto? Ombro relaxado, coluna reta, posicionamento reto. Onde você for, quando você tiver de pé, ou sentado, ou agachado, de joelho, acho que isso quer dizer postura corporal, você tem que estar corretamente perfeito entendeu? Tanto de pé quanto sentado. Acho que é isso que a ginástica postural oferece pra nós.

18. Po, acho que beleza, eu acho legal a pessoa ter um corpo legal, eu acho bacana, eu que, não é, é o que eu falo, cada um tem um biótipo, cada um tem um gene, a gente tem uma genética. Você olha uma pessoa, a pessoa pode ser bonita, mas ela tem um corpo....mas interiormente ela é legal entendeu? A beleza não é fundamental, não é tudo, mas ajuda, ajuda muito, ajuda bastante. Você sempre bem entendeu, eu gosto, nunca queria ser gordo, não gosto, não é que não gosto, não tenho nada com quem é gordo, mas tem muita gente que é relaxada, você vê garotos ai de 18, 19 anos obesos, eu acho que aquilo ali...não sei se é relaxo porque não sou médico, ou se é a genética deles, eu não sei, mas eu não admito, eu tenho dois filhos, minha filha tem 20 anos e é que nem eu, meu filho tem 29 anos e é que nem eu, não é que eu não admito, acho que você já tem um exemplo em casa entendeu? Então acho que vem muito de casa também. Nunca tive problema com esse negócio de gordura, nada disso, sempre fui assim.

19. Saúde? Olha, se eu dizer pra você, saúde pra mim é o cara comer bem, comer de tudo e comer bem, eu acho que isso é saúde. Essas coisas do cara não tomar guaraná, não tomar coca-cola, eu acho que isso ai....pra mim eu nunca tive esse problema, até hoje eu nunca tive esse problema, eu tomo coca-cola, como doce, chocolate, saúde pra mim é isso, é comer bem e sentir bem, eu não deixo de comer uma coisa que vá me fazer mal, se você achar que vai comer alguma coisa que vá te fazer mal, vai te fazer mal, é da cabeça né.

Nome: LC

Idade: 76 anos

Sexo: F

Aposentada

Turma: Ter/Qui

9h

Data: 30/08/2011 10h30

1. Ginástica postural vai fazer quatro metades de ano. Desde que eu comecei aqui, que eu faço...então acho que em setembro, se eu não estiver enganada, faz dois anos.
2. Eu sempre fiz exercício, sempre gostei. Em meu tempo de escola eu praticava atletismo, assim, parada, parada eu nunca fiquei. Fazia pelo menos caminhada, independente da ginástica em si, então tava sempre fazendo alguma coisa. A musculação eu faço aqui há uns quatro anos, mais ou menos.
3. Não, só caminhada. Porque eu faço aula de segunda a sexta, então de sábado e domingo eu procuro fazer caminhada.
4. De diferença não. Eu acho que uma ajuda a outra. Eu tenho sentido já bem isso, que com os exercícios paralelos sempre facilita os outros tipos de ginástica. Já fiz também em São Paulo, um grupo, num grupinho de alunos da USP, que estavam fazendo um treinamento para problemas de asma, então eu fiz vários anos, trabalhando com a respiração que me ajudou muito, eu já tava nadando, tava conseguindo fazer mil metros de natação, devagar, mas já conseguia nadar mil metros, daí parei com a natação e to só com a hidro. A hidro eu faço duas vezes por semana, as vezes três, pra repor uma aula ou outra né, mas normalmente duas.
5. A princípio eu acho que exercício me faz falta. Eu sempre fiz, como eu falei, desde criança, sempre fiz alguma coisa, e o ambiente de academia eu acho ótimo, uma coisa que faz falta pra mim...meu amigos, eu acho que é como se fosse uma família que faz falta.
6. Talvez a idade chegando. Eu sentia uma dificuldade em manter a postura, e conversando me falaram da ginástica postural e eu fui convidada pela academia, assim que começou, a assistir a primeira aula da Cláudia, em setembro, e eu viajo todo ano de dezembro a março, então eu falei pra ela, em março eu começo, mas depois que eu assisti a primeira aula dela eu comecei de imediato, fiz setembro, outubro e novembro.
7. Nossa, não pretendo parar nunca. Enquanto Deus me permitir que eu esteja aqui, porque no andar de cima eu não sei como vai ser.
8. É que eu me sinto bem. Eu acho que pra qualidade de vida tem uma influencia muito grande. Segundo o ambiente da academia como eu falei, desde o Tatá, que é o dono da academia, até a Carol que faz a limpeza, acho que todos se tratam como iguais, é bem mesmo como uma família que se dá muito bem.

9. Olha, eu acho que quase aos 77 anos que eu vou fazer, eu me sinto bem, faço grande parte das coisas que muita gente da minha idade já não faz. E a minha meta é sempre essa, uma qualidade de vida, que eu consiga dentro do possível, das minhas condições, manter pelo menos a musculatura bem, porque é como eu digo, a gente pára uma semana já sente uma diferença muito grande né, então minha meta é uma qualidade de vida boa.

10. Nós começamos com um alongamento, ela dá muitos, alguns exercícios de equilíbrio, exercícios de alongamentos dos músculos, da postura, é que pra minha idade, a gente vai encolhendo, na estatura a gente percebe que vai encolhendo, então esse alongamento que ela dá no início, e durante a aula toda, eu acho que faz muito bem. Mexe com todo o corpo né, com os músculos, ossos, e eu acho que eu tenho uma mobilidade boa para a minha idade, eu não entendo tecnicamente a coisa, mas como satisfação é realmente muito boa.

11. Olha, de modo geral, não tem nada a vê com exercício, mas é o bom humor. Acho que o bom humor é uma qualidade essencial em qualquer pessoa, em qualquer lugar, em qualquer idade. Isso pra mim é fundamental.

12. Pra mim facilitou muito. Eu fiz uma vez, em outro lugar, antes da ginástica postural, uma aula de alongamento, e la não tinha aparelho, era só o colchonete no chão, então os exercícios ficam mais difíceis. Quando eu comecei aqui com os aparelhos, eu senti mais facilidade. Então eu acho que facilita os exercícios da ginástica postural.

13. Fundamental. Eu acho que o professor é quem possa realmente coordenar bem uma aula, dentro da educação, ele conversa, mas não deixa que a conversa atrapalhe a aula, então, me baseando pela professora que eu tive la no alongamento e pela referencia que eu tenho daqui, da Cláudia, eu acho que são pessoas completas, na ética e na segurança que dá pra gente.

14. Olha, não sei. Eu realmente não posso dizer isso pra você, pois eu não conheço as outras turmas, nessa aula eu procuro, eu faço a aula quase que inteirinha de olhos fechados me concentrando nos membros e nos exercícios. Eu procuro fazer bem lentamente o relaxamento no final, então quando todo mundo termina e já ta saindo, eu ainda to saindo do aparelho, e quando eu fico em pé com os olhos abertos, o pessoal já foi embora. Eu quase não conheço ninguém.

15. Posso me basear muito pelo meu. Me manter concentrada, o que eu não entendo direito eu pergunto pra professora, porque eu acho que to ali pra aprender, então é pra que eu faça corretamente o exercício, e não fazer por fazer. Eu acho que o papel do aluno é estar concentrado e tentar fazer o melhor que conseguir.

16. Por exemplo, pra mim, eu aprendi, a sentar corretamente, a me abaixar corretamente, andar corretamente, eu acho que procurando, dando atenção, a todos esses detalhes que nos são passados, nós só temos a ganhar com isso. Então, um andar mais bem colocado, bem ereto, de acordo com o padrão de postura.

17. Existem pra mim dois tipos de beleza. A beleza física e a beleza interior. A beleza física nem todos são privilegiados, mas a gente tem como melhorar. A beleza interior eu acho que qualquer um de nós pode ter e essa pra mim é mais importante, isto é, ser cordial, as vezes um bom dia, um boa tarde, um sorriso, eu acho que isso faz muita diferença em uma pessoa. Eu considero isso como beleza.

18. Saúde é, neste sentido...como eu por exemplo, tenho asma, osteoporose e pressão alta, asma eu tenho desde os 36 anos de idade mais ou menos. Osteoporose eu descobri há uns 15 anos atrás, e pressão alta é genética, minha mãe tinha pressão alta. Pressão alta vem controlada desde que eu era criança, minha mãe cozinhava sem sal, tinha uma alimentação saudável, tudo isso. A osteoporose, embora eu desde criança tomava bastante leite, comia queijo, as coisas na alimentação eram boas. E a asma, quando apareceu eu comecei a cuidar. Então eu acho que saúde é o procurar eu me manter o melhor possível dentro do meu quadro de saúde e de doenças, desde criança, eu acho que isso é saúde.

Nome: LL

Idade: 53 anos

Sexo: F

Do Lar

Turma: Ter/Qui 15h

Data: 25/08/2011 14h30

1. Há quatro meses.
2. Nessa daqui não, mas eu já fiz yoga, já fiz musculação, mas nessa academia aqui, só ginástica postural agora. Ah, eu fiz uma aula de pilates pra experimentar.
3. A yoga eu fiz durante um ano, mas já tem uns cinco anos. Foi a ultima coisa que eu fiz. Ai fiquei parada todo esse tempo. Muito enferrujada, com dor no corpo. Posso fala?? Então, é eu tenho muita dor no corpo, eu moro aqui no canal seis, eu não conseguia caminhar até o canal cinco. Me doía tudo. Um horror. Nossa. Não conseguia fazer nada, nada. Ai vim procurar o pilates que me falaram que era legal, ai por acaso, vim conhecer a academia e conheci o fitflex. Achei bem legal porque não tinha que forçar a minha coluna, por que eu tava tão enferrujada que eu tive que ir no médico e fiz três meses de cinésio. Por que eu não tinha força de nada né. A minha musculatura tava ruim. E com essa ginástica ai acabou tudo (referindo-se à GP). Muito boa, muito boa.
4. Não, agora eu to caminhando. Agora eu to caminhando bastante. Agora eu tenho disposição eu vou caminhar. É eu caminho.
5. Ah, eu acho que é a que mais me deu bem estar. Foi a única que eu não senti dor nenhuma. Porque até a yoga me dava dor, dependendo da posição, as vezes eu machucava a cervical, as vezes eu machucava a lombar. Dependendo do esforço né. E musculação nem pensar. Era joelho machucado toda vez. E o que mais que eu fiz? Humm...Mesmo com a caminhada eu sentia dores nas pernas, dores no quadril, dor na lombar porque eu tenho lordose e eu tenho escoliose, e tenho...sei la o nome do que eu tenho na cervical, então tudo, tudo tava doendo. Então tudo o que eu fazia me dava dor. A única coisa que não tava me dando dor era cinésio né, mas também só trabalhava a cervical né, pra fortalecer o ombro e o pescoço e um pouquinho da lombar. Aqui não, aqui eu trabalho tudo e não sinto mais dor nenhuma. Até pra levantar era ruim, pra levantar da cama. Sabe coisa de velhinha, levantar da cama toda cruzada? Eu não conseguia nem andar. E agora, nossa...sem dor nenhuma. É uma coisa impressionante. É muito boa essa ginástica.
6. Por que eu frequento? Porque eu me sinto muito bem né. É um bem estar muito grande pro corpo. E não conheço outra academia que tenha esse tipo de exercício. Eu só conheço essa aqui. Outra eu nunca ouvi falar. Até eu tenho divulgado bastante isso. As pessoas não

conhecem mesmo. Falam “Ah, mas o que que é isso?” Ai eu tenho que ficar explicando, porque nem eu sabia. Eu vim pra ver o pilates e acabei né, vendo a sala, e achei muito legal. Teve uma vez que eu fui numa academia que tem ali na Francisco Glicério que tem uns aparelhos de ginástica de preguiçoso né. A máquina levantava sua perna, a máquina levantava seu braço. Caro. E um negócio assim, você deitava ali na cama, ai a máquina que fazia tudo, você não fazia o mínimo esforço. E aquilo eu fiz, porque eu tinha dor no corpo. Sempre doía. Qualquer coisa. Então eu fazia três, quatro meses de ginástica ai eu tinha que começar nos anti-inflamatórios. Dor pra todo lado. E essa aqui não. Não dá dor nenhuma, de nada. Me sinto fortalecida. Nossa. Eu já chamei umas duas, três amigas que começaram também e também não tem mais dor. É muito boa essa ginástica.

7. O aparelho. Pensei, nossa, minha coluna vai tá apoiada...ah, minha coluna é tudo...minha coluna vai tá apoiada, não vou sentir muito esforço, vai dá pra eu trabalhar...pegar força....porque eu pensei assim, primeiro eu vou fazê essa pra depois eu vou começar outra, mas não vou mais pra outra, vou ficar nessa aqui porque eu amei. Os aparelhos que a gente usa, tudo né, pra fortalecer...as bolinhas, usa elástico, então eu achei legal e fui pesquisar. Dai eu entrei na internet e na internet tem né, e ai me adaptei bem. É o que eu gosto de fazer.

8. Pretendo continuar. Não quero sair não. Me sinto muito bem. Porque agora eu quero...eu dou umas corridinhas com meu cachorro e não me dói nada, antes eu corrida e a coluna dava pressão e me dava dor. Tudo me dava dor. Doía tudo, todas as juntas, tudo. E isso daqui não me dói nada. Tenho disposição pra fazer minhas coisas de casa, depois sair pra andar, pra caminhar, a noite eu tô disposta. Não tenho mais dor de tendão, dor de perna, dor de nada. E pretendo continuar com a ginástica postural.

9. É o bem estar do meu corpo né. Eu me sinto muito bem fazendo. Eu consegui pra mim...é o que eu quero. Eu não quero, eu não preciso de musculo sarado. Ah, e outra coisa, eu emagreci cinco quilos sabia? Fazendo....não sei se mexe com algum ponto né, eu emagreci cinco quilos. O meu abdome ficou melhor, eu tava com aquela barriguinha, eu senti diferença. Eu senti diferença no meu corpo. Sem fazer esforço físico né, porque a gente trabalha mas não faz esforço. Eu senti diferença de tudo.

10. Continuar me sentindo bem. Continuar me sentindo bem já é bom também. Num espero nenhuma coisa estrutural, mais esse sentimento de não sentir a dor já é uma coisa muito boa. Com a idade a gente começa a ficar com muitas dores. É dar continuidade do que eu já consegui. Eu me sinto bem fisicamente e me sinto bem emocionalmente. Porque você relaxa enquanto faz. Tem um relaxamento. E esses minutinhos que você tem de relaxamento

já recarrega. Eu saio renovada daqui. Então é isso, eu espero manter, porque eu to num estágio muito bom, eu consegui um estágio muito bom pra mim.

11. Muito prazerosa. Muito gostosa de fazer. É relaxante. Você usa a concentração, você tem que usar seu equilíbrio, é um exercício pra sua mente, porque você relaxa e se concentra ao mesmo tempo né. E pra mim, porque eu sei que tem gente que têm dificuldades, eu não tenho muita dificuldade, eu sou meio flexível, então as vezes, nos exercícios, eu consigo fazer mais do que as outras pessoas. Então pra mim, assim, foi muito ideal.

12. A professora. A professora não pode faltar. Ah, porque ela que incentiva, ela que dá o ânimo de fazer, ela que trás a música gostosa, ela que fica orientando o tempo todo, fica falando o tempo todo, não pode ser uma aula que não tenha inclusão...não pode ser uma aula que a professora põe la e ahh, faz ai...não, ela tem que ter um entrosamento com os alunos né, tem que ter aquela coisa mágica. Ela tem que fazer e tem que ter a resposta. Eu acho que o papel do professor na aula é extremamente importante. Muito importante mesmo. Não dá pra fazer com uma fita ligada, ou com uma televisão, ou com um livrinho pra ver quantas vezes vai fazer...faz vinte, levanta a perna, não...tem que ter aquele clima todo...uma musiquinha gostosa, a professora incentivando, orientando, corrigindo, que é muito importante né. A correção, exigindo mais. Então, ela vê seu potencial e ai ela vai exigindo de você né. Também é legal, porque eu vejo pessoas aqui que têm medo de esforço, tem medo de se esforçar, ai ela vai la e “Não, coragem” “Não, vai, não vai acontecer nada”, ai essa pessoa fica feliz com aquele passo né, que ela deu. Bem legal.

13. Ah também, é tudo. É tudo. O aparelho é tudo, porque você ta todo apoiado, o abdome contraído, com ele você não tá se machucando, fica la toda apoiada, sem medo de...porque as vezes você vai fazer um exercício...que nem, tenho uma senhora que tem medo de fazer o exercício, ela tem medo de se machucar, imagine se ela não tivesse com o aparelho, ai ela não ia se mexer....porque ai você fica...ah, eu vou me esforçar, já sei que eu vou doer naquele ponto, aqui não, você estando no aparelho, com a postura que a professora te ensinou a ficar, direitinho, toda apoiada, na regulagem que ela coloca pra cada exercício né, tem uma regulagem, você não sente dores. Você consegue fazer as coisas. É como um remédio de dose homeopática, você não para, você não pode parar. O dia que eu não venho eu já sinto diferença. Eu preciso vir na aula. Eu consegui aquela coisa boa pro corpo e pra mente. E é verdade.

14. É nesse caso aqui, não sei se por causa do horário, não sei dizer os outros horários como é, mas nesse acho que são mais senhoras né. São pessoas de meia idade e mulheres, porque homens não tem muita flexibilidade, já fica até com medo de fazer né, e aqui são

mulheres, não sei se é o perfil do horário, porque no meio da tarde as vezes as pessoas tão trabalhando né, estudando, não sei. Então, e é o seguinte também, acho que a meninada não gosta muito, não tá fazendo ainda, porque é uma coisa que é paradinha, você tem que fazer o esforço, tudo, mas ele é parado, então eu acho que é pro público mais velhinho mesmo, porque uma menina de 20, 30 anos não tem dor. Ainda consegue fazer uma bicicleta né, uma aeróbica, mas depois começa a sentir, todo mundo se esforça mas depois sente. Eu também fazia, eu fazia, na minha época era ginástica rítmica né, era tudo. A gente fazia todo o pesinho lá, o bumbum empinado, a gente se esforçava e depois o tempo vai passando, daí você tem ene, milhões de coisas pra fazer na sua vida e começa dor aqui, dor ali, a sua profissão....eu sou desenhista, então eu passo muito tempo em cima da prancheta, as costas é muito requisitada, então pra mim, na minha idade, isso aí é o que tem de melhor.

15. O papel dos alunos? Ah, se esforçar e tentar obedecer a professora e tentar entender o que tá acontecendo com o corpo, fazer uma pesquisa de musculatura do corpo, o que eu to fazendo com o meu corpo, porque eu vejo assim, quando eu to fazendo um exercício e ela fala assim “Vamos alongar o tríceps”, sei lá, então eu to imaginando o que eu to fazendo com ele. Eu to puxando, eu tenho as minhas juntas, tenho que movimentar não de qualquer forma, então o aluno também tem que se esforçar, entender o que o professor tá falando, pra todo mundo conseguir chegar no bem estar né.

16. Postura corporal? É além de você ter uma postura bonita né, é você não sentir dor, porque se você tiver uma postura ideal, você não vai sentir dor. Você não sabe o que é isso porque você ainda é novinha, mas sentir dor, aí, olha, não é fácil. Você senta sente dor, você levanta sente dor, você deita sente dor, você tá na festa sente dor, tudo é dor, é horrível. Por isso que velhinho fica mal humorado, porque dá uma tristeza né...é qualidade de vida. Você tem que ter uma qualidade de vida. Porque não é porque você tá ficando velhinho que tem que sentir dor, não, não tem. Vem fazer a ginástica, excelente pra sua alegria, você se sente mais bonita né, começa a andar bonitinha e sua auto estima também começa a ficar alta.

17. É se sentir bem, é ter saúde, é tá feliz com o próprio corpo, é você conseguir esperar as coisas que vão acontecendo com o passar do tempo, e é isso, a felicidade é o bem estar do seu corpo. Seu corpo estando bem, a sua cabeça também fica bem. Então é muito importante você se alimentar bem, você fazer essas aulas aqui pra mente, venho com prazer em todas as aulas, saio me sentindo melhor ainda, e é isso, qualidade de vida.

18. É felicidade. Felicidade interior. É o gostar de viver. Eles falam na televisão o tempo todo essas palavras né, mas a gente só consegue entender mesmo quando a gente passa certas situações. Dor, eu volto a dizer, dor é uma coisa que tira o humor de qualquer pessoa. Você

não tem animo pra nada. Ai, você conseguindo tirar a dor do seu corpo vem a felicidade, vem a alegria, vem o bom humor e ai você consegue amigos, e ai você consegue andar, você consegue viajar, você consegue comer. É tudo de bom.

Nome: L

Idade: 50 anos

Sexo: M

Representante de vendas

Turma: Seg/Qua 18h30

Data: 14/09/2011 19h40

1. Ah, já faz uns dois anos já. É, indo pra três anos, com certeza.
2. Em academia não. Comecei agora o alongamento. E agora recente eu comecei musculação. Nunca fui de frequentar academia. Não gosto. Mas sempre pratiquei esporte, sempre joguei tênis desde moleque, correr, eu corria na praia, aquelas coisas.
3. Corro quando dá. Ainda dou uma corridinha, jogo tênis até hoje. Musculação eu faço há um mês, mas andei faltando.
4. É, todos são importantes, não tem como comparar. Um é diferente do outro né. O alongamento é uma coisa que você tem que fazer pro resto da vida. E a musculação também, depois dos quarenta começa a perder massa muscular né. Então é, mas o que me dá mais prazer é o alongamento com certeza. Alongamento é mais gostoso de fazer. É complicado. Cada um é cada um. Eu sempre gostei de coisas ao ar livre né, eu corro, dou uma corridinha na praia, mas alongamento é uma coisa que eu sei, por exemplo, o ideal é juntar os dois, alongamento e musculação, mas alongamento com certeza eu vou até, dá pra fazer até eu morrer né. É bom fazer né.
5. O alongamento, porque eu comecei com uma dor, uma dor aqui na lateral, aí minha esposa tá mais tempo já no alongamento, se eu to há uns dois, três anos, ela deve tá há uns cinco, daí ela falou “Porque você não vai no alongamento comigo, tals?”, e realmente é muito bom, tanto é que eu não sinto mais dor nenhuma. Ah, inclusive até o médico me recomendou, tinha me esquecido, fui no médico e tal, daí o médico falou “Você precisa fazer um alongamento aí e tal”, aí eu comecei a fazer e já não sinto nada.
6. Ah, alongamento com certeza. O ideal seria eu tá falando aqui alongamento e musculação, mas alongamento com certeza, musculação eu to fazendo mais por causa do ombro né, que eu operei e to fazendo um reforço muscular do ombro, rompi o tendão né, coisa de tenista velho, todo tenista quando fica velho rompe o tendão. Alongamento sim, musculação vai...vou também, tem que ser positivo né. É que eu detesto ficar em lugar fechado. A academia tem que ficar puxando ferro sabe, e nunca foi o meu forte.
7. Ah, porque faz bem, é saudável. Sempre fui uma pessoa ligada ao esporte, nunca fumei, sempre fui muito preocupado....eu gosto muito de tênis, então pra poder continuar tendo um certo nível, entre aspas, de jogador de tênis eu preciso tá mais ou menos com minha

parte física, então tudo vai por esse caminho né. Por exemplo agora, eu fiquei, não parece, mas eu engordei dois quilos, então falei pra minha esposa, eu vou voltar correr com mais frequência, porque corrida é a que mais queima né, pelo menos pra mim, eu mais perco peso correndo. Então a idéia é essa, é você ter uma vida saudável, poder praticar esporte do jeito que eu gosto de praticar, então precisa da musculação pro ombro também, e eu to fazendo isso. Não bastou 60 sessões de fisioterapia que eu fiz. O alongamento tá dando resultado com certeza, a musculação, como to a pouco tempo, ainda não deu pra ver resultado, mas espero que dê resultado né, agora a parte de alongamento não tem coisa melhor, você se sente bem.

8. Com certeza não é ir pra nenhum Cirque Du Soleil, nem virar contorcionista, mas é bom você poder amarrar um tênis sem ser uma dificuldade, eu amarro meu tênis em pé, a gente vê né, pessoas tudo dura né, pessoas da minha idade, meus amigos tudo duro, eu não, eu pego amarro um cadarço, e isso é muito bom, você ter uma boa flexibilidade, é bom né, pra tudo. Eu sempre...tudo que é bom pra saúde eu vou indo, é vitamina, é não sei o que, a gente se cuida né, vamos ver né, até onde eu vou chegar. É bom você ter qualidade de vida né. Então é isso, tem pessoas que se preocupam, tem pessoas que não né. Tem uns que fumam, que não tão nem aí, que não praticam esporte. Eu assim, eu procuro me cuidar.

9. Como é? Ah, é boa, olha eu gosto da aula de alongamento, até porque me dá prazer e é uma coisa que você puxa até o seu limite né, então a professora quer sempre que a gente de uma alongadinha mais, tanto é que, quando a professora chega, em determinados movimentos, que as vezes você torce pra ela não chegar (risos), você tá puxando a perna numa posição, a professora chega e ai....alongamento sempre dá um pouquinho mais, você acha que tá no limite, mas se a professora chegar com certeza vai sempre um pouquinho mais, ai como a professora sempre fala né “Força um pouquinho mais”. Então eu gosto do alongamento, porque se to num dia, por exemplo hoje, um dia frio, eu não puxei tudo que era pra puxar, a minha aula foi nota seis, sei lá. Porque tá frio, eu sinto meu ombro, então talvez se a Cláudia viesse, eu ia sofrer hoje, porque ela ia querer forçar um pouquinho, talvez eu tivesse falado pra ela “Não Cláudia, sabe porque, o frio né, te dá uma retraída”.

10. O que não pode faltar? Acho que o básico da aula de alongamento. Ela cuida da parte das pernas, dos braços e dos ombros. Acho que não pode faltar é isso. E ela faz com o pescoço também. Toda aula de alongamento que eu fiz até hoje tem três coisas que não faltam, o resto a professora tem dia que faz um negócio, tem dia que faz outro, mas tem três coisas que não falta nunca, que é as pernas, os braços e o pescoço. Então basicamente é isso.

11. Olha eu gosto do aparelho, só não posso comparar com outros aparelhos, como os do pilates, porque eu nunca fiz aula de pilates, mas eu acho muito importante o Fitflex, eu acho

muito importante, é confortável, se fica bem na cadeira, eu gosto muito, o que me motivou a fazer alongamento assim com Fitflex, foi que uma vez eu fiz um cruzeiro, tinha me esquecido dessas coisas, mas agora to lembrando, a primeira vez que eu vi esse aparelho foi no Costa Vitória que nós fizemos, que era o cruzeiro do bem estar, então foi um cruzeiro de quatro dias, ligado só à alimentação adequada, tava uma academia de São Paulo, teve palestras sobre alongamento, teve atividade física e a parte de dieta, foi bem legal, e teve aula, pra quem quisesse, aula de fitflex e com essas bolas aí, e eu me lembro que eu fiz o Fitflex e comentei, como minha esposa já fazia, ela fez bem a aula, eu sofri adoidado, porque no começo você não tá acostumado né, tava duro, agora não, no começo tem certos movimentos que você faz que é complicado. Mas eu acho muito importante, eu gosto do aparelho.

12. Então eu já tive duas professoras, é importante, porque tanto as duas são boas professoras, não tenho o que falar da outra professora, mas elas têm aulas diferentes, métodos diferentes, eu acho que a professora Cláudia, o que eu mais gosto dela, é que ela se preocupa com a respiração, e coisa que a outra professora, apesar de eu gostar muito da aula dela também, ela não se preocupava com a respiração. E como eu fiz as duas aulas eu percebi, e é como a Cláudia fala, as vezes a gente tá fazendo exercício e até esquece de respirar, e a outra professora, eu nunca falei isso com ela, nem vou falar né, também não tá nem mais aqui na academia, mas eu notava, eu sentia falta disso, que é muito importante a respiração durante o alongamento, e a Cláudia se preocupa muito com isso. Varias vezes durante a aula ela fala “Gente, olha a respiração”, “Vamos respirar”, porque as vezes você, seu inconsciente, em determinado alongamento, em determinado exercício, você até esquece de respirar, e não é esse o certo, o correto, você tem que respirar, eu acho muito boa a Cláudia, eu gosto.

13. Eu acho, igual a professora fala, geralmente quem procura uma aula de alongamento, geralmente tá com alguma coisa doendo, algum probleminha tem. Você vê pela idade do pessoal que faz a aula né, tirando uma menina, que faz ballet, não sei o nome dela, deve ter uns 18,19 anos, tirando ela que é novinha, o resto são todas pessoas de mais idade. Então acho que a diferença nossa pra outras pessoas é na hora que amarrar o sapato, na hora que amarrar o tênis, com certeza tem muitos amigos meus, com a minha idade que faz tempo que não faz o movimento que eu faço de amarrar o tênis com certeza, tem muito amigo meu, da minha idade, que não faz o movimento que eu faço, não consegue.

14. Eu já fiz aula, antes de eu conhecer aqui da academia, eu fazia em um outro lugar, fazia aula só com uma pessoa, as vezes, cheguei uma vez, parecia personal trainer, eu e a professora, porque a classe era menor e tals. Mas acho que a importância dos colegas de aula não é que nem um...ah, como motiva, não motiva não. Acho que quando você tá fazendo

alongamento, você fica mais centrado. Acho que é diferente de outras modalidades, de academia mesmo, que o pessoal faz aquele negócio, aula né, não é que nem musculação também, mas aula de ginástica “Vamos lá, vamos correr”, aquelas aulas agitadas né, aí é legal, com certeza daí o pessoal faz diferença, mas musculação e alongamento, pelo menos pra mim, eu acho que tanto faz, porque a aula você tem que estar centrado, que nem na musculação, que você faz um monte de barra.

15. Ah, é como a Cláudia mesmo fala, você no dia-a-dia, você tem que andar, não só durante a aula, depois da aula, a professora vive falando e é verdade, você tem que tá com postura, ombro pra trás, procurar deixar o abdome retraído, e isso é importante, se bem que eu, sempre fui uma pessoa sempre preocupado com postura, porque minha vó sempre falava que como eu não tenho o peito grande eu tenho que andar assim, com ombro pra trás, e acho que postura é muito bom, e a aula de alongamento ajuda sim, porque a Cláudia mesmo fala “Não é só pra cá, só pra aula, é pro dia-a-dia”, é ter postura, procurar andar com o abdome retraído e tal, isso é importante.

16. O que é beleza? Ah, tudo é bonito, nada que agrida as pessoas, tudo é bonito, é relativo, as vezes é bonito pra um e não é bonito pra outro, eu procuro achar tudo bonito, eu procuro achar o lado bom, o lado bonito das coisas, tem certas coisas que fica difícil ver o lado bonito né, tudo é bonito, é relativo né. Tem tanta coisa bonita por aí, sei lá. O que é beleza? Ah, a beleza é uma coisa que você olha e você não se choca, não....é difícil dizer o que é beleza. Bom, eu não sou bonito e eu me olho no espelho e me acho bonito, então acho que é por aí, tá bom.

17. A saúde é você ter uma vida boa, é o que eu to tentando ter né, como sempre fui muito ligado ao esporte, sempre pratiquei esporte, desde os nove anos, não só eu como a maioria dos meus amigos, então eu cresci com essa vitalidade, de tentar ser tenista né, tentar ser do esporte né, então saúde é isso, é você ter uma boa qualidade de vida, que é o que eu to tentando né.

Nome: N

Idade: 48 anos

Sexo: F

Professora Universitária

Turma: Ter/Qui 8h

Data: 30/08 9h

1. Há uns 4 meses
2. Já fiz musculação, já fiz natação, já fiz hidroginástica.
3. Ah, já tem uns 15 anos, de 15 a 20 anos.
4. Não, só caminho quando dá.
5. A vantagem da ginástica postural, ela te força, ela te trás uma postura nova e as dores que você tinha, elas somem, então te prepara pra fazer as outras modalidades, porque só o alongamento da ginástica postural é importante pra você manter a sua postura, pra tirar a dor, mas você sabe que precisa de mais alguma coisa pra poder se manter...pra forçar a musculatura, pra se manter mais rígido né.
6. Não, vou começar agora em setembro, porque eu fiquei todo esse tempo só fazendo ginástica postural pra poder adquirir vontade, porque eu andava muito cansada, e mesmo tendo uns problemas pessoais aí, vindo só duas vezes por semana já não sinto dor nenhuma.
7. Porque me tira as dores e me dá muita satisfação. Eu me sinto mais forte durante todo o dia, eu tenho mais energia, então quando eu faço ginástica postural meu dia rende muito melhor.
8. Porque eu não gosto de musculação e eu sei que a musculação eu deveria estar fazendo. A hidroginástica não me agrada muito pelo fato de eu ficar a água e aí a ginástica postural eu vim fazer uma aula com a Cláudia e aí eu gostei, eu senti que...eu já tinha feito alongamento anteriormente, então o alongamento me trás uma satisfação muito grande. Por isso que eu resolvi fazer, e eu me sinto mais forte agora pra volta a musculação.
9. Sim, duas vezes por semana. Em julho que eu estava de férias eu vim três dias por semana.
10. O que me motiva? Porque eu senti que a minha maneira, a minha postura mudou, eu me sinto mais ereta, eu tento me policiar, eu controlo a minha respiração, então eu mudei os meus hábitos relacionados com a ginástica postural, então a minha forma de manter a postura mudou, eu ficava muito arcada, então hoje eu me policio, eu fico constantemente mantendo o abdome contraído, porque eu tenho lordose, eu tenho escoliose, eu tinha dores fortes e agora eu não tenho mais. Eu não tenho mais dor nenhuma.

11. O que eu espero? A minha meta? Bom, a minha meta é forçar cada vez mais, é melhorar cada vez mais a minha postura, e garantir a ausência de dores. Por mim eu não vou abandonar nunca. Pra minha postura e pra tirar as dores.
12. Como é? Bom, ela busca, ela sempre nos coloca de modo a sempre estar nos alongando, percebe? Então, sempre manter o abdome contraído, a coluna totalmente apoiada, ela também ensina a alongar colocando a mão na manopla, ela também nos ensina a manter a perna ereta, percebe? O abdome sempre contraído, então é um tipo de atividade dentro da cama né (referindo-se ao Fitflex), e manter sempre o corpo muito bem alongado. Ela dá até exercícios abdominais, exercícios pra perna, pro glúteo, quando a gente ta contraindo, quando a gente eleva né a nossa coxa, a gente ta toda apoiada, e procura só elevar o glúteo, então fazer com que...a gente relaxa a nossa coluna, então tudo favorece muito....e mesmo o exercício que eu busco manter a perna ereta la no alto, isso me dá uma flexibilidade muito boa, me trás muita satisfação porque eu me sinto mais, com a minha coluna mais forte, então são esses os exercícios que ela passa que eu admiro bastante. Com a perna também, dobrar a perna, jogar a perna pra fora, jogar a perna pro lado oposto, então eu tenho muita flexilidade e isso me faz bem.
13. O que que não pode faltar? Pra mim o que não pode faltar é o abdome sempre contraído. Isso não pode faltar nunca, porque se você deixar o abdome relaxado, você influi diretamente na sua coluna e como eu tenho desvio eu tenho que me policiar o tempo inteiro, se não eu sinto dor.
14. Nossa, o aparelho é imprescindível. Porque ele permite fazer um abdominal que normalmente eu sentia dores muito fortes e por mais que eu comentasse com o professor, ele insistia pra eu fazer, e depois eu passava a tomar antiinflamatório..mas nossa é tão bom pra coluna, é imprescindível, muito importante, porque ele te propicia a execução de exercícios que de uma maneira normal, eu que por causa da dor que tenho na coluna, não conseguiria fazer. E eu faço muita coisa através desse aparelho. Se a Cláudia forçasse mais ainda, eu com certeza, com o passar do tempo, com meu condicionamento, eu conseguiria fazer mais ainda. Sem o aparelho, sem chance. É isso que me mantém na ginástica postural. Além da ótima qualidade da aula da professora, mas o uso do aparelho, sempre.
15. Nossa, importantíssimo, porque, diferente da musculação, onde o professor não tem uma dedicação exclusiva, na ginástica postural, a professora tá o tempo inteiro andando, olhando todos os alunos, corrigindo nossa postura, além de estar nos forçando a ir num limite que a gente achava que não conseguiria, e o professor mostra o quanto a gente pode ir além. Então a figura do professor é imprescindível. Não dá pra você ter o aparelho e fazer errado,

porque precisa também de estímulo e correção, porque quando você tá fazendo você erra, com certeza. A figura do professor aí é imprescindível. A forma de te estimular, as vezes você não tá afim, não tá bem, e o professor não...ele te estimula, ele faz com que você sinta a vontade de fazer o seu melhor.

16. Ah sim, geralmente quem procura ginástica postural são pessoas mais idosas. São poucas as pessoas né, a grande maioria são pessoas mais idosas, infelizmente a gente que ainda não chegou nessa idade, deveria estar se preocupando com isso, pra ter uma velhice melhor, a maioria das pessoas não dá crédito à ginástica postural, porque ela não trás assim, a curto prazo, o corpo que todo mundo sonha sabe. Eu acho isso, são muito mais pessoas mais velhas, porque só vem realmente quem tem dor, quem não tem dor vai escolher a musculação ou qualquer outra coisa que traga um resultado mais rápido e esquecem do alongamento que é imprescindível.

17. Ah é super importante a interação, independente da modalidade. Uma modalidade sozinha, as vezes você acaba se dispersando, você não faz o seu melhor. O convívio, a conversa, é muito legal, que aí você interage e sem perceber você vai fazendo os exercícios com a maior facilidade. Ao passo de que se você estivesse sozinha, como num RPG, as vezes você fica cansado, e aí quando tá conversando um monte de gente ao mesmo tempo, te faz ter força pra continuar....

18. A meu conhecimento é muito pouco né. O que eu entendo, o que a professora passa pra gente é procurar sempre tá com a postura correta, ou seja, procurar tá com o abdome contraído, relaxar os ombros, porque é uma tendência nossa subir os ombros, forçar a coluna cervical, então graças a essas aulas, volta e meia, como diz a professora, eu me sinto com “Os brincos nos ombros”, então eu procuro, constantemente, me regulo mais, controlo minha respiração, eu contraio mais o abdome, então pra mim é importantíssimo.

19. Ah, beleza pra mim é você saber envelhecer, assumir a sua idade, mas de uma forma que você se sinta bem. Você sabe que você tá envelhecendo, mas você sabe ser bela em todas as idades. Toda idade tem a sua beleza e o importante é você saber assumir isso. E com a ginástica postural você começa a se reencontrar, aceitar o seu corpo, e descobrir mecanismos pra você se sentir melhor e através da postura você se sente mais bela, porque as roupas passam, assim, de encaixar melhor, porque é isso que acontece...e isso é conceito de beleza, é você saber encontrar a beleza em cada idade. E aí a postura, ela é muito importante, porque a postura diz muito sobre você.

20. Saúde é se alimentar bem e fazer exercício físico. Isso é saúde pra mim entendeu? Eu percebo que quando eu venho, meu dia é diferente. Eu preciso me policiar, que não seja

ginástica postural, mas que seja qualquer atividade física. E ter uma alimentação sadia, comer o necessário para suprir o seu corpo e não só o que te dá prazer entendeu?

Nome: R

Idade: 55 anos

Sexo: F

Inspetora de alunos

Turma: Ter/Qui 15h

Data: 25/08/2011 14h50

1. Pra arredondar deve ser 20 dias vai, não não, já fez 30 dias, 30.
2. Não
3. Não
4. Porque o médico mandou. Ele disse que minha coluna ta ruim.
5. A postural? Ah porque eu tinha muita dor na coluna. Ai o médico falou pra eu fazer alongamento, natação, hidro, dai eu descobri a ginástica postural.
6. Pretendo.Pretendo.
7. Olha, agora eu to melhorzinha, mas o que me motiva é a qualidade de vida né, que a gente tem que pensar daqui frente e ela é muito boa, muito boa, eu gostei.
8. Na verdade é isso mesmo, é qualidade de vida, porque eu to com dor na coluna, o médico falou “Você tem que fazer alguma coisa”, então é pra num chegar numa idade mais avançada e ficar pior ainda. Então eu não sei dizer o que é que eu tenho na coluna, mas eu fui fazer assim, uma consulta, tava com dor né, e o médico olhou e disse “ai, sua coluna ta muito ruim, tem que fazer isso, isso...”, ai eu comecei.
9. Ah seria uma aula mais assim, um alongamento né, ahh, acho que é isso, um alongamento né, porque alonga tudo, puxa aqui, puxa la.
10. A musica. Essa musica que ela coloca ai, o que eu acho mais delicia são é as musicas que ela coloca. As vezes ela até fala “ah não, essas musicas são pra quem tem mais de 40”, são tudo do meu tempo, só musica boa. Acho que não pode faltar essas musicas que ela coloca.
11. AH, eu acho que o aparelho te ajuda a fazer. Porque se você for fazer sem o aparelho eu acho que você não consegue fazer, ou não faz direito, você não chega a onde tem que chegar né, por exemplo, você tem que ir até la, que nem o braço, você não consegue, mas você vai, você tenta, então, como se diz, te disciplina né.
12. Ah, é essencial né, porque ela que motiva a gente mesmo né. Ela vai vendo a força, vai falando, que nem ela fala tanto “ Coluna reta”, “Coluna toda apoiada”, “abdome contraído”, então vai ajudando né. Eu acho essencial. Fica te instruindo, te ajudando.
13. Eu acho que não, que nem no meu caso, o médico falou pra eu fazer natação, hidroginástica, tudo.

14. Ah, o papel do alunos...é importante né. Você compartilha né, deixa mais animado, sempre um faz um comentário...é que eu to no começo, então não to muito entrosada, mas é assim, faz comentário, dá risada, sei lá...
15. É você ter mais postura mesmo. Ter uma postura mais ereta pra sentar.
16. Qualquer beleza? Em que sentido? Acho que é aquela coisa da beleza interna, você pode ser bonita, mas se não for bonita por dentro acaba ficando feia né.
17. A saúde, no caso, é qualidade de vida, é saúde. Ter saúde é você procurar ter uma qualidade de vida boa. Na minha idade você já tá pensando na velhice né e é ter uma qualidade de vida boa. É você se alimentar bem, se preocupar com a alimentação, é tudo isso.

Nome: RL

Idade: 64 anos

Sexo: F

Aposentada

Data: 30/08/2011 10h15

1. Fez um mês.
2. Eu comecei há um mês a fazer hidroginástica, mas antes eu fiz dois anos de pilates de aparelho. Eu parei vai fazer uns dois meses o pilates pra começar a postural.
3. Faço caminhada. Caminho todos dias, menos quando chove. Caminho, tipo, do canal seis ao canal três.
4. A postural, ela é quase assim, um pouco como o pilates, porque ela estica né, faz você ter um posicionamento mais correto com a coluna, há uma preocupação, enfim...e é muito importante, pra musculação, principalmente nessa faixa etária né, e o pilates é isso, é alongamento com fortalecimento dos músculos.
5. Pra saúde mesmo, por motivo de saúde. Pra melhora, porque você chega nessa faixa etária, você começa a ter uma série de probleminhas, de problema ósseo, também essa...a postural ajuda também nesse fortalecimento....você começa a sentir algumas dores no corpo, então você alongando, você fortalece e você não atrofia né.
6. Porque com o pilates eu já tava bem enjoada, então eu não sentia mais nenhuma grande diferença, porque eu só fazia duas vezes por semana né, o pilates de aparelho, e eu tava enjoada né, cansada, e aí eu pedi uma informação sobre a ginástica postural, como seria, e vi que era mais ou menos, ficava equivalente ao pilates né, de aparelho, e aí eu resolvi mudar, pra fazer duas vezes por semana, e também porque eu queria fazer um pouco de hidro, e a hidro, ela já é um pouco mais relaxante, um pouco mais fácil.
7. Sim, pretendo, to gostando, to gostando.
8. O bem-estar né, porque você sente as dores. Por exemplo, como eu faço caminhada, quando você deixa, por exemplo uma semana eu deixei de fazer, na hora que você caminha, começa a me doer o joelho, aí me dói os pés, as juntas, entendeu? Aí você começa a fazer esses exercícios, na própria caminhada ela já me ajuda, se já sente. E no caso também, a professora já orientou pra caminhada, o que que eu tenho que fazer, perante a determinadas dorzinhas, conforme eu começo a caminhar, então eu acho que ajudou bastante, me ajuda bastante, me ajuda na circulação, ah o que mais eu posso dizer? Fico mais disposta quando faço os exercícios, você tem um pouco mais de disposição. Eu aposentada vai, com meu trabalho, se você ficar parada, com certeza não dá, aí você começa a ter problemas de saúde né, e com a ginástica postural ajuda bastante.

9. A minha meta é fazer os exercícios e não sentir tantas dores na hora que ta fazendo. É alongar bastante pra não sentir...é alongar o máximo que der. Por exemplo, agora, eu ainda sinto bastante né, quando você faz um exercício, determinado exercício você sente. Tem alguns que, pelo fato de eu ter feito pilates eu acho, que eu num sinto, mas tem outros que eu sinto bastante, em alongamento, quando ta com a fachineira, tal, você sente bastante, principalmente nas pernas né....doi...mas é gostoso, é bom (risos).
10. É bastante dolorida, principalmente pra quem ta iniciando, mas quando você termina, você se sente bem. É gostoso, é interessante, eu recomendo.
11. Pra mim, o que não pode faltar é alongar as pernas com a fachineira, porque na hora que você puxa as suas pernas, se você fica tensa, eu pelo menos, quando fico tensa doi....quando você não relaxa eu não sinto tanta dor, mas quando eu relaxo e puxo com a fachineira, a perna onde ela está, os pés principalmente, ah dói, dói bastante, dói mesmo, então essa ai não pode falta né. E se você não fizer, depois quando você retornar, você começa sentir de novo a dor.
12. É você ter firmeza e você não forçar sua coluna. Porque você fica firme ali, apoiada, então você não solta, mesmo em alguns exercícios que você faz, você não solta sua coluna, sua lombar, sua dorsal né, você fica bem firme.
13. Ah é imprescindível né. É muito importante, porque ele te corrige, ele ajuda, na postura, quando você ta fazendo um exercício né, então tem que ter um orientador, não pode faltar não.
14. Ah, com certeza, eu acredito assim, aqui, hoje, com essa orientadora né, com essa professora, ela presta bastante atenção nos alunos né, como você ta fazendo, como ta, ela vai corrigindo, porque o importante é isso, você é leiga, chega la, ai que lindo, maravilhoso, pega a borrachinha e começa a fazer as repetições, você vai se machucar, porque com a orientadora ali do lado, com a professora é diferente, vai “Não, não é assim, não força sua lombar”, principalmente no inicio, pra quem nunca fez nenhum tipo de exercício, tem que ir bem de leve pra você não forçar nenhuma musculação né, principalmente a coluna. Porque a maioria das pessoas, principalmente, eu falo principalmente porque é o que a gente vê, na faixa etária em torno dos trinta, a pessoa, ela não pode forçar a coluna, ela tem que ir, numa forma, dentro do limite de cada um, se não você se prejudica.
15. Ah, o papel dos alunos é tentar fazer o melhor possível, dentro do que a professora ta orientando.
16. A maneira de aprender a respirar, é você aprender na aula a parte importante, que é a respiração. E como eu tenho uma determinada dificuldade, eu tenho me policiado, após a ginástica, em respirar né....ir respirando com o abdome, manter o abdome sempre contraído

né, eu tenho procurado fazer isso, depois que eu comecei a fazer a postural né, porque a professora fica o tempo todo falando, e quando eu tava no pilates, ele falava, só que nem sempre ele ficava falando, lembrando né, daí você dá uma relaxada né, por mais que você não queira, você dá uma relaxada. E mesmo em casa eu num fazia, e agora eu to fazendo. Com a professora toda hora falando “Olha, não esquece, mesmo em casa, na hora de sentar, presta atenção como você tá sentando, a respiração, abdome contraído”, então eu tenho procurado me policiar, e isso ajuda né. Vai te ajudar e você não encolhe, você começa a ficar com idade e você começa a encolher e aqui você tende a encolher menos, porque você vai manter sua musculação bem elástica né...

17. A beleza, pra mim, do ser humano, é a beleza espiritual, não é a beleza física, não é isso que importa na pessoa, e a pessoa tem que expressar aquilo que ela sente através do seu olhar, que é através do olhar que você transmite seu espírito também.

18. Ah, isso é imprescindível, é a parte mais importante do ser humano. Você tem que ter saúde, pra você se sentir bem, pra você fazer suas atividades, pra você ser feliz, porque a felicidade é individual e de acordo com seu estado de espírito. Você ser uma pessoa otimista né, que é uma coisa muito importante, sempre achar que o dia de hoje é o melhor, sempre é o melhor, amanhã vai ser outro dia e você manter sempre o otimismo, com o otimismo você mantém também a sua saúde, assim, quem comanda tudo, na realidade, é a mente, se você pensa bem, pensa pra você e para os outros o bem, você com certeza vai ficar bem.

Nome: S

Idade: 32 anos

Sexo: F

Psicóloga

Turma: Ter/Qui 8h

Data: 30/08 9h

1. Eu entrei em outubro. Já tem dez meses.
2. Não. Então, há muitos anos atrás eu já fiz spinning, natação, hidroginástica, aí depois eu parei tudo de vez. Aí eu, há uns três anos atrás mais ou menos, dois, três anos atrás, eu fui fazer musculação, porque eu tava com muita dor na lombar, eu tinha travado a coluna uma vez, aí o médico falou pra eu fazer musculação, pra fortalecer os músculos, pra parar de doer. Aí fui numa academia de musculação e entrei, aí num exercício eu travei aí comecei RPG, mas a dor continuava, aí fui trocando de médico, trocando de médico, todo médico me mandava pra musculação. E aí, fui no Dr. Abraão e ele falou, não, você não precisa de musculação agora, precisa de alongamento. Aí eu passei aqui na frente, vi a placa, vim e comecei a fazer. Aí, agora, eu até acredito que eu tenha que fazer musculação, mas eu não to com coragem, porque ela dá alguns de fortalecimento também, então eu não me sinto na obrigação. Mas eu comecei exatamente por isso, porque eu tinha muita dor na lombar, eu não podia andar uma quadra que começava a doer e eu tinha que parar.
3. Eu andava na praia, aí quando começou a doer meu joelho também eu não voltei mais a andar.
4. Então, o que tenho mais conhecimento é a musculação. A grande diferença pra mim é por exemplo, são pouco alunos que tem na aula, tem 10 no máximo 11 cadeiras, e a Cláudia passa de um em um perguntando se tá bem, se tá doendo, se não tá, olha pra ver se você tá torto, se não tá, e na musculação não tinha isso, você pega sua fichinha, ela te fala “Olha, os aparelhos são esses daqui, segue a fichinha”, então não tem ninguém te acompanhando, quando você tá torta você se machuca mais, por isso que eu travei. Então a diferença básica mais é essa. A outra diferença também é, daqui eu já saio....durante a aula a gente sente um pouco de dor, porque tá alongando, mas acabou a aula você não sente mais nada e na musculação não, eu saia da aula doendo e ali doendo eu ficava doendo dois, três dias, então seu corpo continuava dolorido. E assim, a musculação foi por recomendação médica, e em um mês eu travei de vez, aqui já faz quase um ano e não me aconteceu nada de ruim, por enquanto eu só tenho melhorado, minha lombar dói bem menos, meu joelho parou de doer, então, por enquanto, tá tudo bem.

5. Então, eu não gosto de academia. A aula em si, se fosse um alongamento daqueles comuns, eu já teria saído. Essa eu já acho diferente e assim, quando eu comecei eu fazia a tarde, e a turma a, era quieta, ninguém falava, aí eu vim um dia de manhã porque não deu pra eu vir a tarde, e vim as oito horas da manhã, e essa turma é muito engraçada, a gente dá risada, a gente conversa, e a professo entra no ritmo né, daí eu mudei meu horário pra manhã e não saio mais, porque se eu tivesse vindo a tarde, provavelmente, ou eu estaria vindo emburrada por causa da coluna, ou não estaria vindo mais. E agora não, com esse horário da manhã, então eu acho assim, que a professora ajuda muito e o pessoal, a turma ajuda muito, daí você acaba se empolgando e vindo. Não consigo levantar de manhã, por mais que eu esteja com preguiça e tals e não vir, eu não falto.

6. Ah, foi o médico falar, ou eu fico com dor ou vou pra academia, comecei mais por isso.

7. Eu brinco com a Cláudia que vai ter que me agüentar até eu ficar de bengala.

8. Então, a melhora, porque eu senti bastante melhora, antes eu tinha dores todos os dias, eu já levantava com dor, e ia dormir com dor, era o dia inteiro doendo, agora não, assim, essa semana eu to com dor, que nem eu falei pras meninas, é que to mudando o consultório de endereço, com tudo nas costas, então tá doendo, mas assim, eu já saio da aula e já não tá doendo mais, eu cheguei ontem aqui com dor porque ontem eu carreguei um monte de peso, mas hoje já não tá doendo mais. O que me motiva a continuar é isso, porque eu vejo que melhora, bastante, então não ter dor pra mim já é o máximo, como melhora eu continuo....e o pessoal é super animado, a professora super divertida, ela vai diferenciando bastante as aulas, pra não deixar sempre igual, então é bem legal.

9. Acordar um dia e não sentir nenhuma dor. Não, assim, além de melhorar bastante a postura é isso, não ter problema de dor e tudo mais, porque se eu preciso carregar um peso ou alguma coisa, é saber como carregar, não machucar a coluna, é bem importante isso.

10. Ah eu acho muito gostosa, não sei...assim, é uma aula tranqüila, porque assim, por mais que você faça os movimentos que muitas vezes te obriga a fazer força, não é uma força agressiva, você faz força, puxa, estende a perna, alonga tudo que você puder, mas por mais que você faça força, você não sente que ta numa aula de localizada, que você fica la agachada, põe peso, tira peso, e de repente a perna não sobe mais, já tá tudo doendo...não...por mais que você faça força é um força bem tranqüila, bem natural e no final dá aquela relaxada, não saio com aquela sensação de cansaço da aula, doendo tudo...não...saio da aula como se eu tivesse acabado de acordar, tranqüila, sossegada.

11. O que não pode faltar? A faxinha. Eu choro tanto com ela, mas eu acho que a parte da faxinha não pode faltar. Porque ela te ajuda a controlar...a força que você faz na faixa, a perna que você tá puxando, a coluna que tem que ficar encostada, eu acho que é a hora que você tem preparação do corpo inteiro...vira assim, faz assim, contrai o abdome, abaixa o ombro e ainda puxa a perna...então eu acho que é a hora que a gente tem a consciência corporal maior...então eu acho que é isso...acho que é a faixa.

12. Ah então, eu acho que o que mais complica pra ficar diferente daquela aula de chão, porque como ela mexe, uma hora ela levanta a parte das costas, uma hora ela levanta a parte da perna, essa parte de ficar modificando ajuda a gente no movimento, então por exemplo, você tá fazendo uma aula só no chão, se você vai puxar a perna na faixa, a chance de você fazer a lombar desencostar do chão é muito maior do que quando a gente tá na cama (referindo-se ao Fitflex)...eu falo que é uma caminha....então é o que mais facilita eu acho, porque assim, eu tenho uma vértebra de lombar, que quando falam puxa a perna, minha coluna vai descolar, e com a caminha não, acho que ela facilita mais o movimento pra gente não errar, de ficar com a coluna solta e aí machucar né.

13. Ai, assim, é difícil eu falar porque eu não sou formada em educação física, mas eu vejo uma aula de ginástica postural como se eu tivesse fazendo uma sessão de RPG, então é o tempo inteiro te olhando, vendo se sua postura tá certa, te motivando, porque se não motiva você fica...ai que chato....então motivação é muito importante, o olhar, o cuidado de ver se você tá fazendo certo ou não tá, de fala “olha, se você tá com dor no pescoço vamos colocar um outro negocio aqui pra te facilitar”, acho que esse é o papel dele, é fundamental. Não acho que daria pra ter uma cadeira dessa em casa que você acabaria fazendo alguma coisa errada.

14. Eu acho que sim, por que assim, a pessoa que procura ginástica postural, ela tá procurando literalmente, alinhar a coluna, ter um alongamento melhor, sentir menos dor, a pessoa que procura musculação ela tá procurando qualidade de vida? Tá....mas ela quer um músculo mais resistente, quer ficar mais sarada, quer emagrecer. Então assim, você procura fazer uma atividade física que te faz bem, mas com outro objetivo, o objetivo não é esse, mesma coisa a ginástica localizada, a pessoa quer eliminar uma gordurinha, perder celulite, e não é esse o objetivo da ginástica postural, apesar de eu achar que eu acabo emagrecendo um pouco, que cria uma certa resistência, você não vai ficar como a Madona, então eu acho que a diferença maior é essa, a pessoa tá mesmo procurando uma coisa pro dia a dia, não uma coisa passageira, vou para o verão ficar linda, maravilhosa...não, quer melhorar a postura, diminuir as dores, ter uma saúde melhor...é isso.

15. Ah não sei. É uma troca né, o professor te motiva e você motiva o professor, acho que não dá pra fazer aula de ginástica postural sozinha, eu acho que é uma troca. Você tem que ir mostrando onde tá com maior dificuldade, onde você tem mais facilidade, não sei...você tem que mostrar pro professor que aquilo tá te ajudando pra que ele também se sinta motivado pra continuar te ajudando...é uma troca mesmo.

16. Eu entendo que postura corporal é o que nos.....24 horas por dia...então tem que saber sentar, tem que saber andar, tem que saber se abaixar pra pegar alguma coisa, tem que saber como deitar pra dormir, eu acho que é uma coisa...24 horas por dia, você tem que tá o tempo inteiro prestando atenção na sua postura pra você não acarretar essas de coisas que a gente vê...um monte de dor, dor profunda, aquele quadril com dor, ou quando você senta você cai, querendo ou não você tá com dor, você vai desalinhando a coluna, então eu vejo postura como uma coisa que você tem que ter o dia inteiro, não é assim...ah, agora eu acordei e vou prestar atenção...não... dormindo você também precisa prestar atenção.

17. Eu vejo beleza como algo saudável, não sei, não sei se é saudável a palavra, mas eu vejo beleza como vida, tudo que tem vida a gente acha bonito. Assim, tudo o que tem vida te trás uma sensação de beleza, olhar e ter aquela sensação sabe...de alegria, de ver uma coisa, de vida...eu vejo beleza dessa forma.

18. Ah, eu acho que é uma coisa muito importante, quando a gente tem, por que assim, a gente brinca né...ah, quando a gente ficar velhinho...a Cláudia fala, vamos levantar a perna pra não arrastar chinelo, tal...e assim, saúde é uma coisa que a gente tem que cuidar, por mais que a gente fale..ah não, eu sou nova, eu acho que a gente tem que viver muitos anos com saúde e não muitos anos sabe, sem conseguir andar e tals, então eu vejo como uma coisa importante. Se me perguntam “O que mais te preocupa hoje? Seu trabalho, seus amigos, seu lazer?”, Hoje o que me preocupa mais é minha saúde. Há alguns anos atrás pode ser que fosse diferente, mas a gente vai amadurecendo e isso vai mudando, então quando eu tenho saúde eu tenho o resto.